பிப்ரவரி '89

ரூ. 4/-

மங்கையர் மலர்

ஆண்டுமலர்



- ஒரு பட்டான அனுபவம்!
- ஸ்ரீவேணுகோபாலன் குறுநாவல்



everest/88/PP/114-tm.

ஒரு பட்டான அனுபவம்

நம்முடைய இந்தியப் பெண்களுக்குப் புடைவை பாந்தமாகப் பொருந்துவது போல வேறு எந்த உடையும் பொருந்துவதில்லை. அப்புறம்தான் மற்றவையெல்லாம். உடையோடு நம்முடைய கலாசாரமும் பின்னியிருக்கிறதே!

அதனால்தான் கோ—ஆப்டெக்ஸ் பட்டுப் புடைவைகளைப் பற்றிய ஒரு கருத்தரங்கம் நடத்த வேண்டும் என சொன்ன போது மங்கையர் மலர் இணைந்து பணியாற்ற ஆர்வத்தோடு சம்மதித்தது! இந்த நிகழ்ச்சிக்கு 'ஒரு பட்டான அனுபவம்' என்ற பெயரையும் சூட்டினோம்.

ஏனென்றால் நகை என்றால் மறுக்கின்ற சில 'நவீனயுகப் பெண்கள் உண்டு. ஆனால் புடைவை மேல் மோகமில்லாத பெண் யாருமேயில்லையே! அது உண்மை என்பதை நம்முடைய சென்னைப் பெண்களும், திருச்சிப் பெண்களும் நிரூபித்தும் விட்டார்களே!

- உண்மையான பட்டு, உண்மையான ஜரிகை என்பதையெல்லாம் எப்படி கண்டு பிடிப்பது?
- பட்டில் எந்தெந்த மற்ற துணி ரகங்கள் வந்து சேருகின்றன?
- அவற்றையெல்லாம் எப்படி கண்டு பிடிப்பது?
- காஞ்சீபுரம், கும்பகோணம், ஆரணி சேலைகளையெல்லாம் எப்படி தெரிந்து கொள்வது?

''இவற்றையெல்லாம் பட்டுத் துறை வல்லு



* புடைவையைப் பார்த்தால் என்ன சந்தோஷம்!



* திருமதி. வைஜயந்தி மாலா பாலி.

திரு. பழகர்.

நர்களை வைத்து நாங்கள் பரீட்சித்துக் காண்பிக்கிறோம். நீங்கள் மாதர் சங்க உறுப்பினர்களை அழையுங்கள், அவர்களிடம் எல்லாவற்றையும் சொல்கிறோம்.' என்று கோ—ஆப்டெக்ஸ் நிறுவனத்தின் சிறப்பு அதிகாரி திரு. ஏ. பி. பழகர் கூறினார்.

அப்படித்தான் திருமதி வைஜயந்தி மாலா பாலி தலைமை தாங்க முதல் கூட்டம் நடந்தது. நான்கு மகளிர் சங்கங்களுக்கு அழைப்பு விடுத்திருந்தோம். அண்ணா நகர், அழகப்பா நகர் மகளிர் சங்கங்கள், நந்தலாலா சேவா சமாதி, மங்கையர்கரசி மகளிர் மன்றம் முதலிய சங்க உறுப்பினர்கள் ஆர்வத்தோடு கலந்து கொண்டார்கள்.

''புடைவை என்பதே ஒரு கவிதையைப் போன்றது. நான் வெளிநாடுகளுக்கெல்லாம் போயிருந்த போது அங்கே என்னுடைய புடைவையைப் பார்த்து விட்டு ஆர்வத்தோடு விசாரிப்பார்கள். 'ஓ! எத்தனை அழகு இந்த உடை' என்று வியந்து வியந்து பாராட்டுவார்கள்!'' என்றார் வைஜயந்தி மாலா.

பிறகு பல்லாண்டுகள் பட்டு, நெசவு, விற்பனை, டிசைன் துறைகளில் நிறைந்த அனுபவம் பெற்ற பூபாலன், இராமலிங்கம், வீரப்பன், பெரியசாமி முதலியோர் விளக்கிப் பேசினார்கள்.

(அவர்கள் பட்டுப் புடைவைகளைப் பற்றிச் சொன்ன செய்திகளைத் தனியாகக் கட்டத்தில் காணலாம்)

மிகவும் கோலாகலமாக இந்த விழா முடிந்தது. எல்லோரும் நன்றி சொல்லி விட்டுப் போன போது சொன்ன ஒரு சுவையான தகவல் —

''எங்க கிளப்ல ஏதாவது ஒரு மீட்டிங்னு சர்க்குலர் அனுப்பிச்சா ஒருத்தரும் வர மாட்டாங்க! இப்போ பாருங்க நான் நீன்னு இதுக்கு வந்திருக்காங்க. எங்க லேடீஸ்கிளப் சார்பா இத்தனை பேர் கூட வருவாளான்னு ஒரே ஆச்சரியமா இருக்கு. மங்கையர் மலரும் கோ—ஆப்டெக்ஸும் இதை சாதிச்



* முதல் கூட்டத்தில்...

சிருக்கே!''

அடுத்த வாரம் மீண்டும் இதே போல வேறு சில மகளிர் மன்றங்களை அழைத்தோம். திரும்பவும் உற்சாகம்தான். ஒவ்வொரு பெண்கள் மன்றத்திலிருந்தும் ஏராளமான பேர் வந்திருந்ததோடு போன வாரம் விட்டுப் போன உறுப்பினர்கள் கூட பழைய மன்றங்களிலிருந்து வந்திருந்தார்கள். தலைமை நீதிபதி திரு. மோகன் அவர்களின் துணைவியார் திருமதி. இலகவதி மோகன் குத்துவிளக்கேற்றி விழாவைத் துவக்கி வைத்தார். அப்போது கோ—ஆப்டெக்ஸ் ஜெனரல் மானேஜர் திரு. சீதாராமன் அவர்கள் ஒரு செய்தியைச் சொன்னார். —

''இங்கு ஒரு 'நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு' கூட்டமாகத்தான் நடத்துகிறோமேயொழிய, எங்கள் புடைவைகளுக்கான விளம்பரமாக நாங்கள் நினைக்கவில்லை. ஒவ்வொரு பெண்மணியும் தான் வாங்கும் விலையுயர்ந்த புடைவையைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் எங்கள் நோக்கம்-இதை ஒரு சேவையாகவே செய்ய விரும்புகிறோம்!'

சைதாப்பேட்டை, சரஸ்வதிபுரம், மாதர் சங்கங்கள், கலைவாணி மாதர் நல சங்கம் மூன்றும் இந் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டன.

வண்ணமயமான புடைவைகளைப் பற்றிய விளக்கவுரையும், பெண்களின் கேள்விக்கணைகளுமாக இவ்விழாவும் மிகவும் கோலகலமாக நடந்தது. வெளியூரில் இந்த நிகழ்ச்சியை எப்படி வரவேற்பார்கள் என்று பார்க்கலாமே! என்ற ஆர்வம் எழுந்தது. திருச்சிக்குப் போய்ப் பார்க்கலாமே. ரெயிலேறினோம். ஓ! ஒன்பது மகளிர் சங்கங்கள் வந்து கூடி விட்டார்கள்! திணறி விட்டோம். திருச்சி மாவட்ட கலெக்டரின் மனைவி திருமதி. யெஸ்பால் கவுர் விழாவைக் குத்துவிளக்கேற்றித் துவக்கி வைத்தார். திருச்சி மாவட்ட கோ—ஆப்டெக்ஸ் மண்டல மேலாளர் திரு. இராமலிங்கம் எல்லோரையும் வரவேற்றார்.

கூட்டம் நடந்த ஃபெமினா ஓட்டல் அதிபருக்கு ஒரே ஆச்சர்யம். திருச்சியில் இந்த



* திருமதி திலகவதி மோகன்

மாதிரி ஒரே இடத்துல இவ்வளவு பெண்களை இப்பத்தான் பார்க்கிறேன் என்றார்.. ''எல்லாம் மங்கையர் மலர் கழுதத்தோட வேலை!'' என்றார் சிரித்துக் கொண்டே ஆனந்த் ஹோட்டல் அதிபரின் மனைவி. திருமதி நிர்மலா.

இங்கே கலந்து கொண்ட மகளிர் சங்கங்கள் யார் யார் தெரியுமா? கொஞ்சம் மூச்சு விட்டுக் கொள்ளுங்கள். பெல், பொன்னகர், அண்ணா நகர், சாலை நகர், கன்டோன்மென்ட், மேற்கு அண்ணா நகர், சக்தி, இன்னர்வீல், அரிமா நங்கையர், ஸ்ரீரங்கம், (அபிராமி மண்டலி) மலைக்கோட்டை முதலிய பகுதிகளைச் சேர்ந்த பெண்கள் சங்கங்கள்! இங்கு வந்திருந்த பெண்கள் அனைவருக்கும் விப்கோ நிறுவனம் ஒரு சிறிய புத்தகத்தை அன்பளிப்பாக அளித்தது.

சரி, இந்த மூன்று கூட்டங்களிலும் பட்டு பற்றிய விளக்கவுரை முடிந்தவுடன், வந்திருந்த பெண்களைக் கேள்விகள் கேட்கச் சொன்னார்கள். அவ்வளவுதான் சரமாரியாகக் கேள்விக் கணைகள் வர ஆரம்பித்து விட்டன. பலருக்கும் பயனுள்ள வகையில் விடைகளைப் பெற்றுத் தந்த கேள்விகளில் சில —

முதல் கூட்டத்தில்...

சாவித்ரி: ஆயிரக்கணக்கில் பணம் கொடுத்துப் புடைவை வாங்குகிறோம். ஆனால் சாயம் போய் விடுகிறதே!

பதில்: சில வண்ணங்கள் சாயம் போகத்தான் செய்யும். பிங்க், ருக்மணி, பச்சை போன்ற கலர்கள் சாயம் போகும்.

சாந்தா: சரி, இந்த மாதிரி புடைவை வாங்கிட்டோம். சாயம் போவதை எப்படி தவிர்ப்பது?

பதில்: துவைக்கும் போது ஜாக்கிரதையா இருந்தா பார்டர் கலர் பாடியிலும், பாடி கலர் பார்டரிலும் கலக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். துவைக்கும் போது பார்டரைத் தனியாகக் கட்டி துவைக்க வேண்டும். பாடியைத் தனியாக துவைக்க வேண்டும்.



* திருச்சியில்...

துவைக்க வேண்டும் என்று சொன்னால் ஏதோ மணிக்கணக்கில் ஊறப் போடுவதல்ல. நீரில் நனைத்து உடனே லேசாக 'கும்மி' அலசி விட வேண்டும்.

சரஸ்வதி: பட்டு நாளுக்கு நாள் விலையேறிக் கொண்டே போகிறதே!

பதில்: எதுதான் விலையேறவில்லையம்மா? (சிரிப்பு) தவிரவும் பட்டு நூல் இழைகளும், சரிகையும் விலையேறுகிறது. தங்கம் விலையேற ஜரிகையும் ஏறத்தான் செய்கிறது.

காந்திமதி: சாதாரணமாகப் பட்டுப் புடைவைகளில் பழைய டிசைன்களே வருகின்றனவே? ஏன்?

பதில்: பட்டுப் புடைவைகளை கையால் நெய்கிறார்கள். 'பிரிண்ட்' போடுவதில்லை. (பிரிண்டட் பட்டு வேறு) அதனால் நெடுக்கிலும், குறுக்கிலும் இழைகளைப் பின்னுவதால் சில டிசைன்கள்தான் செய்ய முடியும்.

சரிகையைப் பொறுத்தவரை மயில், அன்னம், யானை, கொடி முதலியவைகளைத்தான் வாங்குகிறார்கள். வேறு



* புடைவைத் துண்டை எரித்துக் காண்பிக்கிறார்கள்.

டிசைன்களைப் போட்டால் கூட வாங்க மாட்டேன் என்கிறார்கள்.

லக்ஷ்மி: பவர்லூமுக்கும், ஹேண்ட்லூமுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

பதில்: பவர்லூம் மிஷினால் நெய்யப்படுவது அதனால் மிக மிக மெல்லிய இழைகளைக் கொண்டு வழவழவென நெய்து விடலாம். ஹேண்ட்லூம் மனிதக் கைகளால் நெய்யப்படுவது அதிலே ஒரே மாதிரி அமைப்பு இருப்பதில்லை. தரத்திலும் உயர் தரமாக இருக்கும்.

சுப்பம்மாள்: பட்டுப் பாவாடை புடைவை விலை விற்கிறதே!

பதில்: அதிலே செலவழிக்கப்படுகிற பட்டு இழைகள் குறைவாக இருந்தாலும், நெய்யும் நேரம், உழைப்பு அதேதான். எனவே புடைவைக்குச் சமமாக கூலி, வர்ணம் என அனைத்தும் இருப்பதால் விலை அதிகமாகத்தான் ஆகும்.

கங்கா: பட்டின் இயற்கையான வர்ணம் என்ன?

பதில்: இளம் மஞ்சள் நிறம்.

இரண்டாவது கூட்டத்தில்...

விமலா: முதல் தடவை புடைவையைத் தண்ணீரில் நனைக்கும் போது மண்ணெண்ணை ஒரிரு சொட்டு விடலாம் என்கிறார்களே?

பதில்: கூடாது. புடைவையைத் தண்ணீரில் நனைத்தவுடன், காரமில்லாத உடலுக்குப் போடும் சோப் போட்டு, துவைக்காமல், கசக்காமல் கும்மி உடனே அலசி நிழலில் உலர்த்தி விட வேண்டும்.

யசோதா: கறைகளைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?

பதில்: இதற்காக முழு புடைவையையும் நனைக்க வேண்டியதில்லை. கறை இருக்கிற பகுதியில் மட்டும் பயத்தம் மாவைப் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவி விடலாம்.

தேவசேனா: 'டிரைவாஷ்' செய்தால் புடைவை மெலிந்து விடுகிறதே!

பதில்: ஆமாம். புடைவையில் உள்ள கஞ்சி போய் விடுவதால் அது மாதிரி ஆகி விடும். பட்டுப் புடைவைகளுக்கு டிரைவாஷ் தேவையில்லை.

உஷா: வெண்பட்டு எல்லாம் நாளாவட்டத்தில் பழுப்பு ஆகி விடுகிறதே!

பதில்: இது தவிர்க்க முடியாதது. வெண்மை நிறம் மங்கி பட்டின் உண்மையான நிறத்திற்கு மாறி விடும். ஆனால் இப்போது கடைகளில் மீண்டும் வெண்மை ஏற்றிக் கொடுக்கிறார்கள்.

இந்திரா: ஜரிகையைப் பாலிஷ் செய்து தருகிறார்களே? இப்படி செய்து கொள்ளலாமா?

பதில்: புடைவை, ஜரிகை எல்லாவற்றையுமே பளபளப்பாக்கித் தருகிறேன் எனச் சிலர் செய்கிறார்கள். இது கொஞ்ச நாளைக்கு வரும். மீண்டும் நிறம் மங்கி விடும். உண்மைப் பட்டோ, ஜரிகையோ நிறம் மங்குவதே இல்லை.

திருச்சியில்...

விஜயா கணபதி: பிரிண்டட் பட்டு அசல் பட்டா?

பதில்: அசல் பட்டுதான். ஆரணி போல இரண்டு இழையில் நெய்வார்கள். ஆனால் நெய்யும்போதே சாயம் தோய்க்காமல்,

* **உண்மையான பட்டா என்று கண்டுபிடிக்க...**

- ஒரு நூலை இழுத்து ஈரம் தொட்டு சுண்டினால் அறுந்து போகாது. செயற்கைப் பட்டு அறுந்துவிடும்.
- இழையை நெருப்பில் காட்டினால் உரோமம் பொசுங்கும் வாடை வரும்.
- புடைவையின் மேற்பகுதி சொர சொரப்பாக இருக்கும். டாலடிக்கும் ஒளி வீசாது. கசக்கினாலும் கசங்காது.

* **உண்மையான ஜரிகை...**

- இதுவும் நெருப்பில் காட்டினால் உரோமம் கருகும் வாசம் வரும். மெதுவாக எரியும்.
- செயற்கைப் பட்டு, பாலியெஸ்டர் இழைகள் எரிந்து கையோடு ஒட்டிக் கொள்ளும்.
- உண்மை ஜரிகையை நகத்தால் இழுத்தால் உள்ளே சிவப்பு நூல் இருக்கும். அதன் மேல் வெள்ளி இழை. பிறகு தங்க முலாம் என்பதாக அசல் ஜரிகை தயாரிக்கப்படுகிறது.
- ஆஃப் ஃபைன் ஜரிகை எனப்படுவதிலும் சிவப்பு நூல் இருக்கும். வெள்ளி இருக்காது.
- உண்மை ஜரிகை பளபளப்பாக இருக்காது.

* காஞ்சிபுரம் பட்டுப்புடைவையில் 'பெட்னி' இருக்கும். பெட்னி என்பது தலைப்பின் இழைகள் எல்லாம் உடல் பக்கத்திலும் உடலில் இழைகள் எல்லாம் தலைப்பின் பக்கத்திலும் வரும்படியாக் இணைத்து நெய்வது.

  காஞ்சிபுரம் புடைவைகள் மூன்று இழை முறுக்கி நெய்யப்படுவது. இழைகளை நன்கு முறுக்கி நெய்வதால், 'பளீர்' என இருக்காது. நாளாக ஆக பளிச்சிடும் இது குறைந்தபட்சம் 650 கிராம் எடை கொண்டதாக இருக்கும்.

* ஆரணி, சேலம் போன்ற புடைவைகள் இரண்டு இழைகளை வைத்து நெய்யப்படுவது.

* பல இடங்களில் விற்கும் பட்டுப் புடைவைகளில் நீளவாக்கில் உண்மைப் பட்டு இழையையும், அகலவாக்கில் பாலியெஸ்டர் நூலையும் வைத்து நெய்து விடுகிறார்கள். இதை அவ்வளவு எளிதில் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. நாம், 'இங்கே பட்டுப் புடைவை விலை குறைச்சலா இருக்கு, அங்கே காஸ்ட்லி' என்று சொல்லி விடுகிறோம்.

* பீரோவிலேயே இருக்கும் புடைவைகளை மாதம் ஒரு முறை காற்றாடப் போட வேண்டும். காற்றுப் படும்படி புடைவைகளை ஹேங்கரில் மாட்டி வைப்பது நல்லது.

* இதுதான் பெட்னி...





* இரண்டாவது கூட்டத்தில்...

புடைவையாக நெய்து விட்டு பிறகு பிரிண்ட் செய்வார்கள்.

வஸந்தா: ஒரு பட்டுப் புடைவையை நனைக்காமல் எத்தனை வருடம் வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாமா?

பதில்: நிச்சயமாக. கட்டி அவிழ்த்த பிறகு காற்றாட போட்டு விட்டு அப்படியே மடித்தோ, ரோலாகச் சுற்றியோ வைத்து விடலாம்.

அம்பிகை: வீட்டிலே தினப்படி கட்டும் புடைவைகள் போன்றவற்றை அடிக்கடி இஸ்திரி போடலாமா?

பதில்: மேலே மெல்லிய மஸ்லின் துணி போட்டு இஸ்திரி போடலாம். நல்ல தரமான பட்டிற்கு இஸ்திரியே தேவையில்லை. அது கசங்குவதில்லை. சுருங்குவதில்லை.

கீதா: கதர்ப் பட்டுன்னா என்ன?

பதில்: முன்பெல்லாம் பட்டுப் புழுக்களைக் கொன்று அதன் நூலை எடுக்காமல், அது முழு வளர்ச்சி அடைந்து கூட்டை விட்டு வெளியேறிய பிறகு அந்த நூலைக் கொண்டு பட்டுத் துணிகளை நெய்வார்கள். இதை 'அஹிம்சா பட்டு; கதர்ப் பட்டு என்பார்கள். இப்போது அந்த மாதிரி பெரும்பாலும் செய்வதில்லை.

லதா: மைசூர் சில்க்கில் இருக்கிற ஜரிகை நல்ல ஜரிகையா?

பதில்: ஆமாம்.

ஒவ்வொரு கூட்டமும் முடிந்தவுடன் கேள்விகள் அடங்கிய ஒரு கவரை அவர்களிடம் தந்தார்கள். இந்த நிகழ்ச்சியைப் பற்றிய விமரிசனத்தைக் கேட்டிருந்தார்கள். மிகச் சிறந்த விமரிசனத்திற்கு ஒரு புடைவையைப் பரிசாகக் கொடுக்கலாம் என்று அறிவித்திருக்கிறார் பமகர். விற்பனை மேலாளர் திரு. பொன்னம்பலத்திடம்தான் இந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கான பொறுப்பு விடப்பட்டிருந்தது. அத்தனை பேரையும் இழுத்து வேலை வாங்கி மனிதர் ஜமாய்த்து விட்டார்!

—மஞ்சுளா ரமேஷ்



* கேள்வி நேரம்.

3,00,00,000

'மூன்று' கோடிக்கு மேற்பட்ட வாசகர்களின் விருப்பம்

ஆங்கிலத்தில் பேசிப் பழகிட
சிறந்த ஒரு கோர்ஸ்
ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீகிங் கோர்ஸ்
ஸேல்ஸ்மேன், வியாபாரி
மானேஜர், குமாஸ்தா
ஒர்க்கிங் கர்ல், இல்லத்தரசி
யாவருமே முன்னேற
எது நல்ல கோர்ஸ் ?
ரேபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்



Big Size Pages: 408
Price Rs. 30/-
Postage Rs. 5/-

New Addition LETTER WRITING

கான்வென்டில் படித்த மாணவர் போல தடதட
வென்று சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேசக்
கற்பிக்கும் புத்தகம். பாரதமெங்கும் பல்வேறு
மாநில மக்கள் விரும்பி வரவேற்கும்
அருமையான புத்தகம்.

12 மொழிகளில் வெளியிடப்பட்டது.

It's really a good book
to learn spoken English

—Kapil Dev

உங்கள் குழந்தை அறிவுடன் திகழ, உதவுவது...
சில்ட்ரென்ஸ் நாலெட்ஜ் பாங்க்

பாகம் 1, 2 & 3

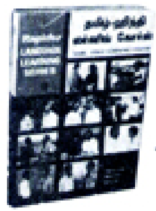
Also available in English



Price: 24/
Postage: 4/-

CHILDREN'S KNOWLEDGE BANK
Vol. I, II, III, IV, V & VI

ரெபிடெக்ஸ் தமிழ்-ஹிந்தி லர்னிங் கோர்ஸ்



Price 30/- Postage 5/-

Pages : 284

AVAILABLE AT leading bookshops. A.H. Wheeler's and Higginbothams Railway Book stalls throughout India or ask by V.P.P. from

PUSTAK MAHAL 10-B, Netaji Subhash Marg N. Delhi-110002. Ph: 268292
Branch Office: 22/2, Mission Road, Bangalore-560027. Phone: 234025

Authorised Stockists: **MADRAS:—** ★ TIRUMALAI BOOK HOUSE, Y.M.C.A. Bldg. ★ MADRAS BOOK HOUSE, Janatha Bazar, T. Nagar ★ P.T. BELL PUBLISHERS, 15, Sunkurama Chettey Street ★ HIGGION BOTHAMS RAILWAY BOOK STALLS **SALEM:—** ★ A.K. CHANDIRAIAH CHETTIAR & SONS, Fort ★ PALANIAPPA BROS., Sivaswami St. **ERODE:—** ★ PALANIAPPA BROS., P.S. Park **MADURAI:—** ★ A.S. JAGADEESA KONE BOOK SHOP, 13, Pudumandapam ★ SARVODAYA ILLAKIYA PANNAI, 32/1, West Veli Street ★ JAYA LAKSHMI BOOK STALL, Pudumandapam ★ NEW BOOK CENTRE, 141, Netaji Road ★ CHANDRA PUBLICATIONS, Pudumandapam **TRICHY:—** ★ SUMATHY PUBLICATIONS, 46-A, West Bouliward ★ VISWAS BOOK CENTRE, 43, Clives Building ★ RASI PUBLICATION, 2, Tamil Sangam Road ★ PALANIAPPA BROS., Teppakulam **COIMBATORE:—** ★ CHERAN BOOK HOUSE ★ VASANTHAM STORE, Erosevt Road ★ RADHAMANI STORES ★ PALANIAPPA BROS. ★ MURUGANANGADY BOOK DEPOT, Raja Street.

மாற்றத்திற்கு ஏற்ற நேரம்...

PREMIER® PRESSURE COOKER/PRESSURE PAN

10 YEAR GUARANTEE

இல்லத்தரசிகளின் சரியான தேர்வு.

பிரிமியர் பிரஷர் குக்கர்/பிரஷர் பான்கள் சிறந்த உறுதிமிக்க அலுமினியம் அலாய் கலவையால் உருவாக்கப்பட்டு கடுமையான தரக்கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளுக்குப் பின்பே வெளியிடப்படுகிறது.

முழுமையான பாதுகாப்பிற்கான ''கேஸ்கட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்'' கொண்டது.

7.5, 10 மற்றும் 12 லிட்டர் அளவுகளில் கிடைக்கிறது.

பிரஷர் பான் 2 அளவுகளில் கிடைக்கிறது.



தயாரிப்பாளர்கள் :

எஸ். சிவநேசன் அன் கோ

சென்னை - 600 007

A SS PRODUCT

புதிதாக மணமான சகோதரிகளுக்கு.

புதிதாகத் திருமணமாகி தனிக்குடித்தனம் நடத்த ஆரம்பித்திருக்கும் சகோதரிகளுக்கு எல்லாப் பண்டிகைகளையும் கொண்டாட வேண்டும் என்ற விருப்பமும் ஆசையும் இருக்கும். பண்டிகை என்றால் பாயசம், வடை இல்லாமலா? இங்கேதான் பிரச்னையே. எந்தப் பண்டிகைக்கு என்ன பாயசம்? என்ன வடை? என்று குழம்புவது இயற்கை. இதற்கு ஒரு சின்ன யோசனை!

பாயசத்தைப் பொறுத்தவரை எல்லாப் பண்டிகை மற்றும் விசேஷங்களுக்கும் எந்தப் பாயசம் வேண்டுமானாலும் பண்ணலாம். என்றாலும், அம்பாளுக்குப் பருப்புப் பாயசமும் (வெறும் பயத்தம்பருப்பு மட்டும் செய்யக் கூடாது; கூட சிறிது கடலைப் பருப்பும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்) பெருமாளுக்குக் கோதுமை ரவைப் பாயசமும் விசேஷம்.

வடை — பண்டிகைகளுக்கு (போகிப் பண்டிகை, ஆடிப் பண்டிகை, சித்திரை வருடப் பிறப்பு போன்றவை) ஆமை வடையும், சுவாமி நைவேத்தியம் செய்ய வேண்டிய பூஜை மற்றும் விசேஷங்களுக்கு (பொங்கல், பிள்ளையார் சதுர்த்தி, கோகுலாஷ்டமி, சரஸ்வதி பூஜை போன்றவை) உளுந்து வடையும் செய்ய வேண்டும்.

இதோடு முடிந்து விடுகிறதா என்ன? சில பண்டிகைகளுக்கு இதைத் தவிர தனியாக ஒரு ஸ்வீட் அல்லவா செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. எல்லாப் பண்டிகைகளுக்கும் பாயசம் தவிர சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டிய ஸ்வீட் என்ன என்று பார்த்து விடுவோமா?

பொங்கல் —
சர்க்கரைப் பொங்கல் (பாயசம் கிடையாது) ஐந்து கறிகாய்க் கூட்டு.

கனுப் பொங்கல் —
குடும்ப வழக்கத்தை அனுசரித்து.

சிவராத்திரி —
வெல்லத்தில் வேக வைத்த சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, பயத்தம் கஞ்சி (பாயசம், வடை கிடையாது.)

ராம நவமி —
பானகம், நீர் மோர், வெள்ளரிப் பிஞ்சு சேர்த்த வடைப் பருப்பு.

சித்திரை வருடப் பிறப்பு —
வேப்பம்பூ + மாங்காய்ப் பச்சடி, போளி.

ஆடிப் பண்டிகை —
போளி.

ஆடிப் பெருக்கு —
சித்ரான்னம் (பாயசம், வடை கிடையாது).



ஆவணி அவிட்டம் —
போளி, திருமணமாகாத பிரம்மச்சாரி பையன்கள் இருந்தால் அப்பம்.

காயத்ரி ஜபம் —
குடும்ப வழக்கத்தை அனுசரித்து.

பிள்ளையார் சதுர்த்தி —
அப்பம், கொழுக்கட்டை.

கோகுலாஷ்டமி —
முறுக்கு, சீடை (வெல்லம், உப்பு) அப்பம், வெல்ல அவல், பயத்தம் கஞ்சி (பாயசம் தேவையில்லை)

நவராத்திரி —
ஒன்பது நாட்களும் சுண்டல் நம் இஷ்டத்தைப் பொறுத்தது.

சரஸ்வதி பூஜை —
சுகியன்,

தீபாவளி —
நம் விருப்பம், வசதியைப் பொறுத்தது.

கார்த்திகை —
அவல் பொரி உருண்டை, நெல் பொரி உருண்டை.

திருவாதிரை —
திருவாதிரைக் களி, ஏழு காய்கறிக் கூட்டு. (பாயசம், வடை கிடையாது.)

கூடாரவல்லி — அக்கார வடிசில்.

போகிப் பண்டிகை —
போளி.

கனுப்பொங்கல் அன்றும், காயத்ரி ஜபத்தன்றும் சில வீடுகளில் சாதாரண சமையலும், சில வீடுகளில் சித்ரான்னமும் செய்வார்கள். இவ்விரண்டு நாட்களில் வடை செய்ய வேண்டியதில்லை. பாயசம் உண்டு.

— பானுமதி.

பெண் குலத்துக்குப் பெருமை



சொல்ல விரும்புகிறோம்!

* கடந்த 21 இதழ்களாகப் பொங்கிப் பெருக்கெடுத்த ஜீவநதிகளில் மூழ்கித் திளைத்தோம். பொதுவாக இத்தகைய திருமணங்களுக்கு பெரியவர்கள்தாம் தடையாக இருப்பார்கள். ஆனால், அப்படி ஒரு பெரியவரை வைத்தே திருமணம் முடித்தமைக்கு நன்றி.

காங்கயம், தமிழ்கன்னி.

* இக் கதையின் பாத்திரங்கள் எல்லாம் சிறப்பாக அமைந்திருந்தாலும், இக் கதையின் முக்கிய உயிரோட்டம் காமாட்சி பாட்டிதான். நம் வீட்டிற்கும் இப்படி ஒருவர் இல்லையே என்று ஏங்க வைத்தது. ஆரம்ப கால கல்வி அறிவில்லா விட்டாலும் தன் மகளுடன் சேர்ந்து படித்து, செயலிலும், பேச்சிலும், தன்னுடைய ஒவ்வொரு அசைவிலும் மற்றவர்களின் மனத்தில் நிலையான இடத்தை (வானமும் பூமியும் போல்) பெற்று விட்ட காமாட்சி பாட்டியின் பாத்திரம் அற்புதமானது.

சென்னை, நிர்மலாதேவி.

* எளிய தமிழில், புரட்சிக் கருத்துக்களை பழமையையும் காயப்படுத்தாமல் மிகத் திறமையாக வெளியிட்ட ஆசிரியருக்கு பாராட்டுக்கள்.

புதுதில்லி, புஷ்பராஜ்.

* ஆடவும் தெரியும், ஆட்டுவிக்கவும் தெரியும் என்று கூறும் புலியூர் சரோஜாவின் பேட்டி வளரும் கலைஞர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி!

சென்னை — 5, சித்ரபானு.

* ஆர். கே. பத்மாவின் ''தளைகள்'' குறு நாவல் சிறந்ததொரு படிப்பினையாக அமைந்து இருந்தது. அளவுக்கதிகமான கற்பனைகள், எதிர்பார்ப்புகள், ஆதாரமில்லாத நம்பிக்கைகள் ஒருவருக்கு இருக்கக் கூடாது என்பதையும், அவைகள் நிறைவேறாத பொழுது அவர்கள் அடையும் மன வேதனைகளையும் ஆசிரியர் அழகாக சித்தரித்து இருக்கின்றார். அவருக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

சென்னை — 75, ஏ. ஆர். நாராயணன்.

* ''யதார்த்தங்கள்'' சிறுகதையின் மையக் கருத்து மிகவும் அழகான முறையில் கையாளப்பட்டிருந்தது. பணம் என்னும் பூதம் மனிதனின் சுயநலப் பேய்க்கு வலிமை யூட்டும் சக்தி படைத்தது என்பது மெய். பெரும்பாலான நேரங்களில் பாசம் என்பது கூட பணம் என்னும் அஸ்திவாரத்தின் மேல் கட்டப்படும் ஓர் அழகான கட்டிட அமைப்பு என்பதே யதார்த்தமான உண்மையாக இருக்கிறது.

சென்னை — 15, பிரேமா சேதுநாராயணன்.

* பெண்களுக்கு ஏற்ற வேலை எது? என்ற ஒரு திடீர்ப் பேட்டி நடத்தி, ஒவ்வொருவரின் அறிவு பூர்வமான, அதே சமயத்தில் ஆக்க பூர்வமான கருத்துக்களை வெளி கொண்டு வர செய்துள்ளீர்கள்! அதன் மூலம் பெண்களுக்குப் பல புதிய யோசனைகளை சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறீர்கள்!

புதுவை — 3, லீலாவதி கிருஷ்ணவேலு.

* எதையும் அலட்சியமாகக் கருதும் ஆண்களுக்கு ''நளபாகம்'' கட்டுரை ஒரு டானிக்! ரொட்டித் துண்டுகளைக் கொண்டு என்னென்ன விதமான உணவு வகைகளைச் செய்யலாம் என்பதை அருமையாய் விளக்கி இருப்பது பாராட்டுதலுக்குரியது.

செங்கல்பட்டு. த. செந்தமிழ்ச் செல்வன்.

* வாழ்க்கையில் தோல்விகளை சந்திக்கப் பயந்து விரக்தியுற்று, வேதனைப்படும் பெண்களுக்கு பெனாசிர் சர்தாரியாவின் வாழ்க்கை ஒரு சவாலன்றோ! எத்தனையோ துன்பங்களை எதிர்த்து அதிகார வெறி பிடித்த மனிதர்களின் மத்தியில் வெற்றி வாகை சூடிக் கொண்டு பெண் குலத்துக்கு பெருமை தேடித் தந்தார்.

வேலூர், வி. அமுதா.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள் முட்டையின் புரதச் சத்தூட்டத்தை!



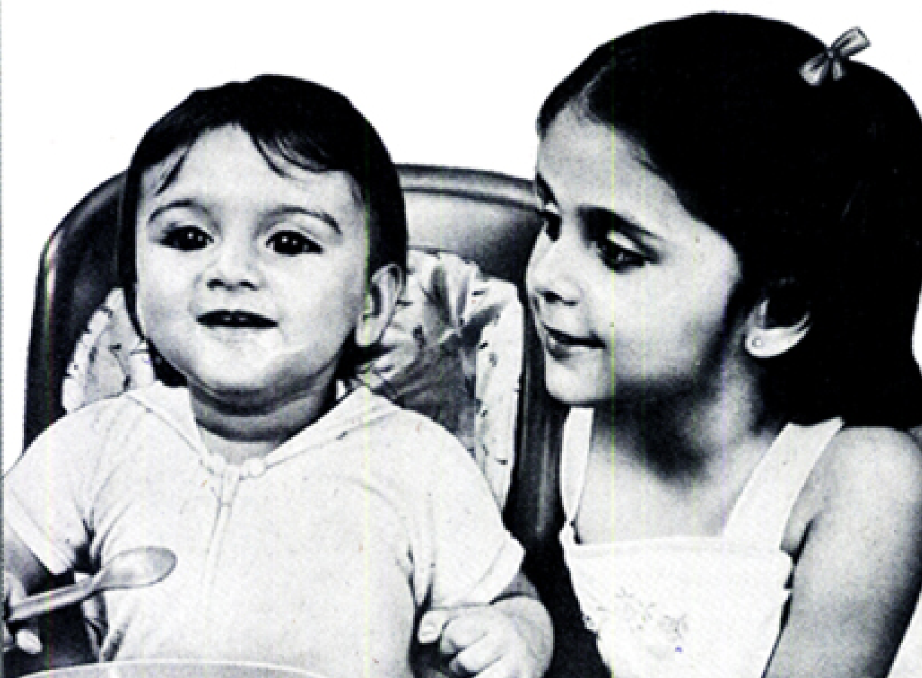
ஃபாரெக்ஸ்®-எக்



6 மாதம் முதல்

புதிய ஃபாரெக்ஸ் எக் — இது, உங்கள் குழந்தையின் முழு நிறைவான வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதச் சத்தைக் கொண்டுள்ளது. இது, நன்றாக முன்பே பக்குவப் படுத்தப்பட்டது. ஆகவே இது, குழந்தையின் மென்மை யான வயிற்றின் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றதாகும்.

ஃபாரெக்ஸ்—சுவையுடன் வளரும் வழி



இதோ ஃபாரெக்ஸ் வளர்ச்சி வழி: 1. பால் சேர்ந்த ஃபாரெக்ஸ் சீரியல் 2. ஃபாரெக்ஸ்–வெஜ் 3. ஃபாரெக்ஸ்–எக்

GX/32/203 TML



வண்ண மலர் வாழ்த்துக்கள்



பிறந்த நாள், மணநாள் என்று குடும்பங்களில், சிநேகிதர் வட்டங்களில் எத்தனையோ கொண்டாட்டங்கள். எல்லாவற்றுக்கும் என்ன பரிசு கொடுப்பது என்று முடிவு செய்வதற்குள் தலை சுற்றுகிறது. நாம் தேர்வு செய்யும் பொருள் அவர்களிடம் ஏற்கெனவே இருக்கிறதோ? நம் ரசனை அவர்களுக்குப் பிடிக்காது போய் விட்டால்! என்று ஏகப்பட்ட கேள்விகள். பிரச்னையைத் தீர்ப்பதற்கு வங்கிகளின் காசோலையாக வழங்கி விடுவோமென்றால் — ''ஆகா. எவ்வளவு அழகான பரிசுப் பொருள்'' என்ற கண்ணகலப் பாராட்டை அது கண்டிப்பாகப் பெறாது என்ற குறுகுறுப்பு.

இதற்கெல்லாம் பதிலாக இப்போது பரிசுச் சந்தையிலே மிக வேகமாகப் பொது மக்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்று விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கும் பொருள் — மலர்க்கொத்துக்கள்! இறைவன் படைப்பில் இணையில்லா அழகுக்கு இவையே சாட்சி என்று உறுதியாகக் கூறிக் கொண்டு, வெளிர்

நிறங்களிலும், ஆழ்ந்த நிறங்களிலும் வண்ணக் கலவைகளை வாரி வழங்கிக் கொண்டு, தீட்டிய சித்திரமாய், திகட்டாத அழகுக் குவியலாய் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே மனதுக்கு எத்தனை புத்துணர்வு!

''ஆம்'' என்கிறார் மன இயல் மருத்துவர் டாக்டர். என். கோபால கிருஷ்ணன். ''மனித உணர்வுகளிலேயே பார்க்கும், கேட்கும் உணர்வுகள்தான் வெளி உலகத் தூண்டுதல்களுக்குத் தக்கவாறு 'சட்'டென்று மாறும் அளவுக்குக் கூர்மையானதாய் வளர்ந்துள்ளன. ஓர் உதாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன். மென்மையான இசை ஒலி பரப்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒரு கடைக்குள் நுழைந்தால் நம்மையறியாமலேயே நம் உணர்வுகள் அமைதிப்படுத்தப்படுகின்றன. அந்தச் சுகமான சூழ்நிலையில் நான் நினைக்





தனை அமைதியாக கோபப்படாமல் நிதானமாக வாங்க முடிகிறது.

அதே போலத்தான் மலர்களைக் காணும் போதே நம் மன அயர்வு நம்மை விட்டு நீங்குகிறது. நரம்பு மண்டலம் அமைதிப்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு நோயாளியைப் பார்க்கச் செல்லும் ஒருவர் விட்டுச் செல்லும் பூங்கொத்து பழைய, இனிய நினைவுகளை அந் நோயாளியிடம் எழுப்புகிறது. அவருடைய எதிர்மறை எண்ணங்களை மெல்ல அகற்றி, உடல் களைப்பையும் மனச் சோர்வையும் ஒருங்கே நீக்கும் உற்சாகச் சக்தியாகச் செயல்படுகிறது. சாதாரணமாகச் சில நிறங்களுக்குச் சில உணர்வுகளைத் தூண்டும் சக்தி உண்டு என்று மனோதத்துவ ரீதியாக நாங்கள் படித்திருக்கிறோம். ஆனால் இந்தக் கட்டுப்பாடெல்லாம் மலர்களுக்குக் கிடையாது. எந்த வடிவில், எந்த வண்ணத்தில் இருந்தாலும் அவை புத்துணர்வின் மொத்தப் பிரதிபலிப்புகள் என்பது இம் மருத்துவரின் உறுதியான கருத்து.

''மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர, உயர அவர்கள் ரசனையும் மாறுபடுகிறது. உள்ளே ஒளிந்து கிடக்கும் அழகுணர்ச்சி வெளிப்படத் தொடங்குகிறது. பொன்விழாக் கொண்டாட்டம் என்றால் பொன் வண்ண ரோஜாக் கொத்தொன்றைப் பரிசாகக் கொண்டு போனாலென்ன என்று சிந்திக்கத் தொடங்குகிறார்கள். நோயாளியைப் பார்க்கச் சென்றால் ஆப்பிளும், ஆரஞ்சும் மட்டுமல்ல அழகான மலர்களையும் கொண்டு செல்லலாமே என்ற எண்ணம் முளை விடுகிறது. காதலோ, பிரிவோ, அனுதாபமோ எந்த விதமான உணர்வுகளையும் பூக்களால் நயத்தோடு வெளிப்படுத்தலாமே'' என்கிறார் இந்தப் பூங்கொத்துக்கள் மற்றும் மலர் அலங்காரக் கலையில் பத்து வருடங்களுக்கு மேலாக ஈடுபட்டு வரும் திருமதி கனகா சீனிவாசன்.

1975—இல் சோழா ஓட்டலில் கடையைத் திறந்த போது கண்டிப்பாக இதற்கு வரவேற்பு பெருகும் என்ற நம்பிக்கை இவருக்கு இருந்தது. அது பொய்க்கவில்லை. இன்று அடையார் பார்க், அப்பல்லோ மருத்துவமனை என்று கிளை விட்டுச் செழித்திருக்கிறது இக் கலை. இவர் சகோதரி சித்ரா, மருமகள் மித்ரா என்று பலருக்கு இடமும் அளித்திருக்கிறது.

ரோஜா, சாமந்தி, ஆஸ்டர், கிளேடியோலா போன்ற உள்ளூர்ப் பூக்களுடன் பெங்களூர், நீலகிரி, கொடைக்கானல் மற்றும் வட இந்தியாவிலிருந்து தருவிக்கப்படும் மலர்களும் இவருடைய கொத்துக்களில் இடம் பெறுகின்றன. அப்படித் தருவிக்கும் போது வாடி வதங்கிப் போகாதா என்ற கேள்விக்கு ''ஏன், நம் அல்லிகள் கூட அழகாக அட்டைப் பெட்டியில் நனைந்த செய்தித்தாள்களுடன் 'பேக்' செய்யப்பட்டு டில்லிக்கு விமானத்தில் பயணம் செய்கின்றனவே'' என்று புன்னகையுடன் பதிலளிக்கிறார் கனகா.

உப்பு, ஆஸ்பிரின், கரித்துகள் முதலிய

வற்றை மலர்கள் வைக்கப்படும் ஜாடியிலுள்ள நீரில் கலந்து வைத்தால் அவை சிறிது அதிக நேரம் வாடாமல் இருக்கும் என்று பலர் கருதுகிறார்கள். அவற்றோடு கனகாவின் அனுபவ பூர்வமான அறிவுரை 'மலர்களைக் கிள்ளும் போது காம்பில் நேராக வெட்டாமல் பக்கவாட்டில் சாய்வாக வெட்டினால் அது மலரின் புதுத் தோற்றத்தை நீண்ட நேரம் வாடாமல் வைத்திருக்கிறது. ஆனால் மிக முக்கியமானது — அவற்றைக் கையாளும் முறை. "பூக்கள் உன் சொற்படி கேட்க வேண்டுமானால் அவற்றோடு பேசு" என்று தன் தாவர இயல் ஆசிரியை ஒருமுறை சொன்னது எப்போதும் தன் காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டேயிருக்கும் என்கிறார் கனகா.

பொதுவாக தன் வாடிக்கையாளர்களைப் பூக்களைத் தொடவே அனுமதிப்பதில்லை இவர். "உங்களுக்கு எந்த விதமாக அடுக்கித் தர வேண்டுமென்பதை எங்களிடம் கூறி விடுங்கள். உங்கள் விருப்பத்தை நாங்கள் நிறைவேற்றுகிறோம்" என்று முதலிலேயே பணிவுடன் கூறி விடுகிறார். "மலர்களை முரட்டுத்தனமாகக் கையாளும் காட்சி என் கண்களில் நீரை வரவழைத்து விடும். பூக்கள் மிக மென்மையான உணர்வு தன் படைத்த உயிருள்ள படைப்புகள். அவற்றை நேசிப்பதுதான் இக் கலையின் ஆதாரம்."

உலக அளவில் இக் கலை மிகவும் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது. பெண் குழந்தை பிறந்தால் 'பிங்க் ரோஜாக்கள், நோயாளியைக் காணச் செல்லும் போது மஞ்சள் மலர்கள், காதலைக் குறிக்கச் சிவப்பு ரோஜாக்கள், மணப்பெண் கையில் தூய வெண் மலர்கள் என்று பூங்கொத்துக்களுக்கான கோட்பாடுகளே நடைமுறையில் உள்ளன. இன்னும் விரிவான முறையில் கொத்துக்கள், விழாக்காலத் தேவைகள், இறந்தவர் மீது வைக்கப்படும் மலர் வளையங்கள் என்று தேவைகளுக்கேற்ப தனித் தனியாகக் கடைகளே இயங்குகின்றன. இன்டர் — ஃப்ளோரா என்ற ஸ்தாபனம் உலக அளவில் "மலர்ச் சேவை" புரிகிறது. இதன் அங்கத்தினர்களாக ஒவ்வொரு நாட்டிலும் சிலர் (இந்தியாவில் சுமார் 20 பேர், சென்னையில் இருவர்) தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர். அந் நாட்டில் உள்ளவர்கள் வேறெந்த வெளி நாட்டில் இருக்கும் தம் குடும்பத்தவர்களுக்கோ, நண்பர்களுக்கோ குறிப்பிட்ட நாளில் மலர்க் கொத்துக்களை அனுப்ப நினைத்தால் இந்த அங்கத்தினரோடு தொடர்பு கொண்டு தங்கள் தேவையைக் கூறினால் போதும். அவர்கள் அந்தக் குறிப்பிட்ட வெளிநாட்டு அங்கத்தினருக்குச் செய்தி அனுப்பித் தேவையான மலர்க் கொத்தைக் கொடுக்க ஏற்பாடு செய்து விடுவார்கள்."

மலர்களின் மனோதத்துவ ரீதியான நல் விளைவுகளை உணர்ந்து இன்று பல அலுவலகங்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும், மலர் அலங்காரத்துக்காகத் தம் 'பட்ஜெட்'டில் ஒரு தொகையை ஒதுக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றன. 'ஏர்—இந்தியா'வின் உயர் அதிகாரி திரு. டி. எம். சுந்தரராமன் கூறுகிறார். "நாங்கள் மாதம் சுமார் 4000 ரூபாய் வரை மலர் அலங்காரத்துக்காகச் செலவிடுகிறோம். வெளிநாட்டுப் பயணிகள் வந்து செல்லும் எங்கள் அலுவலகத்தின் அழகான தோற்றத்துக்கு இது அவசியமென்றே நினைக்கிறோம். "பணிபுரியுமிடங்களின் பாங்கான தோற்றம், அலுவலர்களின் 'அயர்வைக் குறைத்து அவர்களிடமிருந்து தரமான ஈடுபாட்டைப் பெற்றுத் தருகிறது என்கிற கருத்து மேலோங்க, இன்று பல வங்கிகளும், தனியார் நிறுவனங்களுக் கூட மலர் அலங்காரத்தை மேற்கொள்ளத் துவங்கியிருக்கின்றன. 'போர்ட் மீட்டிங்' போன்ற சிக்கலான பிரச்னைகள் ஆராயப்படும் நேரங்களில் பங்கு பெறுவோரின் மன நிலையைச் சமப்படுத்த இவை போன்ற

சிக்கனத்திற்குச் சிறு யோசனை

மயக்கம் வரவழைக்கிறது மிளகாய் வற்றல் விலை உயர்வு. நமது அவசியத் தேவையாக இருப்பதனால் தவிர்க்கவும் முடியாது. மிளகாய் வற்றலின் காம்புக்கு மிளகாய் வற்றலுக்குரிய காரம், மணம், குணம், நிறம் ஆகியவை இருக்கும் என்பது நம்மில் பல சகோதரிகளுக்குத் தெரிவதில்லை.

தாளிக்கும் போதோ அல்லது அடை, வடை, புளிக்காய்ச்சல் ஆகியவை தயாரிக்கும் போதோ அகற்றும் மிளகாய் வற்றல் காம்புகளைத் தூர எறியாமல் ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், இரண்டு கைப்பிடி மிளகாய்க் காம்பு சேர்ந்தவுடன் அத்துடன் பெருக்கு நான்கு முழு மிளகாய் வற்றல், ஒரு கைப்பிடி உளுத்தம் பருப்பு, ஒரு கைப்பிடி கடலைப் பருப்பு, ஒரு துண்டு பெருங்காயம் ஆகியவற்றை சிறிது எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வறுத்து, தேவையான உப்புப் போட்டு மிக்ஸியில் அரைத்தால் சுவையான தோசை, இட்லி, மிளகாய்ப் பொடி கிடைக்கிறது. சாம்பார் பொடி திரிக்கும்போது, சேர்த்துப் போடலாம். வறுத்து அரைக்கும் கூட்டு குழம்பு வகைகளுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

— ராஜி.


"15 நாட்களில் என் வயிற்றுச் சதை 4 அங்குலம் குறைந்தது"*
சதையைக் குறைப்பீர் ஓய்வெடுக் கையிலேயே... அல்லது உங்கள் பணம் திரும்பக் கிடைப்பது உறுதி!
ஏ, பி, சி போன்றே, எளிதான மூன்று வழிமுறைகள்!
A
B
C
சோனா, சிஸ்டம்-900-ஐ பொருத்திக் கொள்வீர். இலவச பட விளக்கப் புத்தகத்தில் காட்டியுள்ள இலகுவான பயிற்சிகளை அன்றாடம் சில நிமிடங்கள் செய்யவும்.
சோனா சிஸ்டம்-900-ஐ நீங்கள் ஓய்வெடுக்கையில், படிக்கையில், பாட்டு கேட்கையில் 20 நிமிடங்களுக்கு பொருத்திக் கொள்வீர்.
சோனா சிஸ்டம்-900-ஐ கழற்றியபின் சோதித்துப் பாருங்கள். உங்கள் இடுப்பு சுற்றளவு இறுகி தட்டையாகவும் திடமாகவும் இருக்கும்.
* எஸ். சி. குப்தா (ஹைதராபாத்)
ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் மிகச் சிறந்தது!
பல வருட ஆராய்ச்சியின் விளைவாக உருவாக்கப்பட்ட சோனா சிஸ்டம்-900, உணவுக் கட்டுபாடின்றியே உங்கள் வயிறு மற்றும் இடுப்புச் சதைகளைக் குறைக்கிறது. தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாடில் ஏற்படும் தொளதொள வென்ற சதைகள் இதனால் ஏற்படாது. அதிகப்படியான ஊளைச் சதை குறைந்து உங்கள் உடல் சிக்கென்று திகழும். இணையற்ற இந்த இடுப்பு பெல்ட் மற்றும் எளிமையான பயிற்சிகள் மூலம் இப்போது உங்கள் உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ளலாம் — அதுவும் உங்கள் வீட்டிலேயே அந்தரங்கமாக.
சோனா சிஸ்டம்-900 வியப்பூட்டும் வகையில் விரைவாக செயல்படுகிறது. சில வாரங்களிலேயே மாறுதலை உணர்வீர்கள்.
இலவசம்!
ஆபத்தற்ற வீட்டுப் பயிற்சி வாய்ப்பு
சோனா சிஸ்டம்-900-ஐ எமது ஆபத்தற்ற 15-நாட்கள் வீட்டுப் பயிற்சி வாய்ப்பின் கீழ் முயன்று பாருங்கள். இப் பயிற்சி காலத்திற்குள் உங்களுக்கு முழுத் திருப்தி ஏற்படாவிடில், சோனா சிஸ்டம்-900-ஐ திருப்பியனுப்பி முழுப் பணத்தையும் திரும்பப் பெறலாம் (எச் & எஃப் சார்ஜ் நீங்கலாக). கேள்விமுறை எதும் கிடையாது!
புல்வொர்க்கர், சேத்னா மஹால், 15 சேத்து ரோடு, பம்பாய்-400 004
எல்லா பிரபல ஸ்போர்ட்ஸ் கடைகளிலும் கிடைக்கின்றது.
இந்தியாவில் மட்டுமே 40 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட வாடிக்கையாளர்கள்!
இன்றே இக்கூப்பனை அனுப்புவீர்
புல்வொர்க்கர் (பி) லிட்., SS-704-Tm
15, சேத்து ரோடு, பம்பாய்-400 004. MM-91
சோனா சிஸ்டம் 900-ஐ எனக்கு 15 நாட்கள் இலவச வீட்டுப் பயிற்சி வாய்ப்பின் கீழ் உடனே அனுப்பவும். இக் காலத்திற்குள் எனக்கு முழுத் திருப்திகரமான பலன்கள் ஏற்படாவிடில் நான் அனைத்தையும் திருப்பியனுப்பி விடுவேன். ரீஃபண்ட் பெற. (எச் & எஃப் சார்ஜ் நீங்கலாக) கேள்வி முறை கிடையாது!
உகந்த கட்டத்தில் ☒ செய்யவும்.
☐ பதிவுத் தபால் பார்சலில் அனுப்பவும். நான் ரூ. 238-க்கு டிராப்ட்/ ஐ.பி.ஓ/ எம்.ஓ. அனுப்புகிறேன். என் .... தேதி.......... (புல்வொர்க்கர் பெயருக்கு)
☐ வி.பி.பி. மூலம் அனுப்பவும். தபால்காரருக்கு ரூ. 238/-கொடுக்க உறுதி அளிக்கிறேன்.
பெயர்: ....
முகவரி: ....
பின்கோடு: .... கையொப்பம்: ....

யுக்திகள் வரப்பிரசாதம் என்கிறார் ஒரு வங்கியின் மேல்மட்ட அலுவலர்.

"மருத்துவ மனைகளில் மலர்களின் பணி மகத்தானது" என்கிறார் சென்னை அப்பல்லோ மருத்துவ மனையில் விருந்தினர் தொடர்பு அதிகாரியாகப் பணிபுரியும் திருமதி டுஷீதா முரளி. "நோய்—வலி— இறப்பு — இழப்பு — கவலை — பதட்டம் என்றே சுழலும் சுமையான வட்டத்தினால் ஏற்படும் இறுக்கமான சூழ்நிலையை இளகச் செய்வதற்கு, பற்பல பயங்களோடு வருபவர்களின் பதட்டத்தைக் குறைப்பதற்கு, மனத்திற்கு ரம்யமான ஒரு சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துவதற்கு இப்படிப் பல காரணங்களுக்காக எங்கள் மருத்துவமனையில் பத்திற்கு மேற்பட்ட இடங்களில் இந்த மலர் அலங்காரங்களை வைத்திருக்கிறோம்" என்று விவரிக்கிறார்.

பொது நோக்கோடு செயல்படுபவர் அல்லாது தனிநபர் கவனமும் இப்போது அதிகமாக இம்மலர்க் கொத்துக்களின் மீது திரும்பியிருக்கிறது. "புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளையோ, நோயாளிகளையோ பார்க்கச் செல்லும் போது பூங்கொத்துக்களைக் கொண்டு செல்வது எனக்கு அவ்வளவாக உடன்பாடில்லை" என்று கூறுகிறார் குடும்பத்தலைவி திருமதி வசந்தா சுந்தரம். "இதற்குச் செலவிடும் ஐம்பது ரூபாய்க்கு ஒரு பாத்திரம் வாங்கிக் கொடுத்தால் கூட என்றைக்கும் இருக்கும். இந்த 'பொக்கே' மறுநாளே வாடிப் போய் விடாதா?' என்று வாதிக்கலாம். பதினைந்து ரூபாய்க்கு ரோஜாச் செடி வாங்கி வருவதைவிட இரண்டுரூபாய்க்குக் கத்தரி, வெண்டை விதைகள் வாங்கி நட்டால் வயிறு நிறையுமே என்பது இவர்களின் வாதம். ஆனால் உரமிட்டு உயிராக வளர்த்த ரோஜாச் செடியில் ஒரு தனி மொட்டுத் தோன்றி மறுநாள் மெல்ல அவிழ்ந்து செந்நிறம் காட்டுமே — அப்போது ஏற்படும் மனநிறைவு அதை அனுபவித்தவர்களுக்கு அல்லவா புரியும்?

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தப்படாத ப்ளக் (Plug) இருக்கிறதா? அப்படியானால் அதில் 'மண்கூடு' இருக்குமே? அவசரத்திற்குப் பயன்படுத்த இடைஞ்சல் தரும் மண் கூடை தவிர்க்க, ஸ்டிக்கர் பொட்டை (Bindi) ஒட்டி வைக்கவும். ப்ளக்கின் இருதுளைகளின் மீதும், பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும். என்றாவது பயன்படுத்தவும் எளிதாக இருக்கும்.

— பிரபா.

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள்: யோகா.

குறுநாவல்

ஒரு காவியம் வெறும் காகிதமாகிறது...

ஸ்ரீவேணுகோபாலன்

உண்மையில் அது ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிய விஷயமில்லை. அவர் கேட்டதும் வித்தியாசமாகக் கேட்கவில்லை. இருப்பினும் அவள் உள்ளம் குமுறியது. பதில் பேசவேயில்லை. சின்ன ஸ்குரு டிரைவரை எடுத்து மரைகளை முடுக்க ஆரம்பித்தாள். பிறகு விசையை அழுத்திவிட்டு ஸ்பிரிங்குக்கு வேண்டிய தெம்பு இருக்கிறதா என்று பார்த்தாள். இப்போது எல்லாம் சரியாக இயங்கின. விசைக் கருவியை அவரிடம் கொடுத்துவிட்டு அவள் வெளியே செல்ல எழுந்துவிட்டாள்.

மணி ஐந்து—பதினைந்து! தொழிற்சாலையில் பெரிய கதவுகளைத் தாண்டி வெளியே வந்தாள். எங்கே அவர்கள்? சிநேகிதிகள்? அவர்கள் மூவரும் வெள்ளைக்கல் சாலையை நெருங்கிவிட்டார்கள். விரைவாக நடந்தால் அவர்களைப் பிடிக்கலாம். ஆனால், அவள் விரும்பவில்லை.

அவள் மனத்தில் திடீரென ஒரு துக்கம் புகுந்துவிட்டது-முகத்தைத்திருப்பித்தொழிற்சாலைக் கட்டிடத்தைப் பார்த்தாள். உயரமான நான்கு கற்சுவர்கள், மேலே கூடாரம் போல் அஸ்பெஸ்டாஸ் தகடுகளாலான கூரை, மழைநீர் பட்டு, கூரையின் வெளுப்பு திரிந்துவிட்டது. கூரையிலிருந்து மழைநீரை வாங்கும் பெரிய குழாய் அங்கங்கே விரிசல் கண்டிருந்தது. கீழே சாக்கடைக்குள் ஓடிய அந்தக் குழாயின் பகுதி உடைந்து ஒட்டைகளாய், தூரத்திலிருந்து பார்க்கும்போது இருட்டின் துணுக்குகள் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பன போல் தோன்றியது. வாயிலில் ஒரு போர்டு, எழுத்துக்களில் பாதி வர்ணம் உதிர்ந்துவிட்டது. ''மூன் லைட் டைனமோ கம்பெனி'' — இதுதான் பெயர்.

சுற்றிவர நடமாட்டம் இல்லை. உயிரோட்டமே தெரியவில்லை. வாசலில் கூர்க்கா நின்ற நிலையில் அவனும் கல்பொம்மை போலவே தோன்றினான். இந்தச் சூழ்நிலையைப் பார்ப்பதற்கே எத்தனை வெறுப்பாக இருக்கிறது!

அசெம்பிளி லைனில் அவள் செய்த கருவியில் ஒரு சிறு தவறு. ஸ்குருவை அழுத்தித் திருகாததால் ஸ்பிரிங்கு தெம்போடு வேலை செய்யவில்லை. அவள் புறப்படும் சமயம் சூப்பர்வைசர் அதைக் காட்ட எடுத்து வந்துவிட்டார். அதைக் கழற்றி மீண்டும் வேலை செய்ய வேண்டி வந்தது. இதற்குப் பதினைந்து நிமிடங்கள் பிடித்துவிட்டன. ''இப்படி அவசரப்பட்டுச் செய்யலாமா?'' என்று அவர் கேட்ட கேள்வி இன்னும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. அவர் கேட்டது நியாயம்தான். தான் செய்தது பிசகுதான். இதனால் பதினைந்து நிமிடத் தாமதம் சிநேகிதிகள் காத்திருக்கவில்லை.

''நான் தனிமை!'' — இதென்ன நினைவு? ''அழுகையா வருகிறது?'' ஏன் வருகிறது? கைக்குட்டையை வெளியில் எடுத்தாள். மளமளவென்று கோடுகளாய்க் கண்ணீர் வழிந்தோடியது. இங்கே ஒருவருமில்லை. ஒருவரும் கவனிக்க முடியாது. எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் அழலாம். கைக்குட்டையைக் கண்ணில் வைத்துக் கொண்டாள்.

குடம் கவிழ்ந்தது போல் நீர் வழிந்துவிட்டது. கண்கள் வற்றி உலர்ந்து விட்டன. கடைசி இரண்டு விம்மல்களோடு நெஞ்சம் சரியாகிவிட்டது. இப்போது எதற்காக இப்படி அழுதோம்? ஏன் இப்படி விம்மினோம்?

காரணமேயில்லை! சூபர்வைசர் வந்து குறை கூறியது ஒரு காரணமா? ஊஹூம்; இல்லவே இல்லை! வாரத்துக்கு ஒரு முறை இப்படி நடக்கத்தான் செய்கிறது. ஸ்குரூக்களைத் திருகித் திருகிக் கைகள் நோவெடுத்துவிட்டன. லைனில் கருவிகள் ஒவ்வொன்றாகக் குட்டி குட்டிப் பிள்ளையார்கள் நகர்ந்து வருவது போல் வந்து கொண்டேயிருக்கின்றன. கணக்கு வழக்கு இல்லை. இதில் ஏதாவது ஒன்றில் தவறு நேர்ந்தால் என்ன செய்கிறது? எல்லோருக்கும்தான் நேர்கிறது. எல்லோரும்தான் மீண்டும் ரிப்பேர் செய்கிறார்கள். இதற்கு ஒரு அழுகையா?

ஊஹூம்... காரணம் அது இல்லை! ஏதோ அழ வேண்டும் என்று நினைத்தோம். அழுது தீர்த்தோம்! வாழ்க்கையில் எல்லா வித உணர்ச்சிகளும் ஒவ்வொரு பங்கு இருக்க வேண்டும். அழுகைக்கும் ஒரு பங்கு! அதற்கும் இன்று கடன் தீர்த்தாகி விட்டது. நன்றாக அழுதாகி விட்டது! மழைக்குப் பிறகு வரும் வெயில் போல் மனம் பளிச்சனத்துலங்கிவிட்டது. உள்ளத்தையே கழுவி வைத்தாகிவிட்டது. புதிய காற்று வீசுகிறது. ஆயிரம் மெல்லிறகுகள் மேலே தடவி ஓடுவது போல் என்ன இதமாகி இருக்கிறது!

இப்போது நடை போடுவது லேசாக இருக்கிறது கால்கள் நடப்பது மாதிரியே தெரியவில்லை. மெள்ளப் பறப்பது போலிருக்கிறது. ஓர் அழுகை அழுது ஓய்ந்து விட்டால் என்ன நிம்மதி!

தூரத்தில் ரயில் நிலையம் வானத்தின் அடிவாரத்தில் ஒரு கறுப்புக் கோடாகத் தெரிகிறது. இன்னும் பதினைந்து நிமிடங்கள் நடக்க வேண்டும். நடக்க நடக்க அந்தக் கறுப்புக் கோடு உருமாறிக் கொண்டே வரும். ரயில் நிலையக் கட்டிடம். இரும்புக் கிராதி வேலி, இரட்டை வேப்ப மரங்கள். இவையெல்லாவற்றையும் அந்தக் கறுப்புக் கோடு ஒரு கருவாகத் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

அருகில் நெருங்க, நெருங்க, அவை ஒவ்வொன்றாகக் கண்முன் உரிந்து வருகின்றன. இந்த நிகழ்ச்சியைத் தினந்தினம் பார்க்க வேடிக்கையாகவே இருக்கிறது.

நடந்த தூரம் தெரியவில்லை. சிந்தனைகள் கூடு கட்டியதில், கண்கள் வெளியுலகைச் சரியாகக் கவனிக்கவில்லை. இப்போது நிமிர்ந்து பார்த்தால் எதிரே சிநேகிதிகள் நின்று கொண்டிருப்பது தெரிகிறது. அவள் வருகைக்காக, அவர்கள் சாலைகளில் நின்று விட்டார்கள். ''என்னடி இவ்வளவு நேரம்?'' — எல்லோருமாகச் சிரித்தார்கள். அவளும் சிரித்தாள். பிறகு எல்லோரும் நடக்கத் தொடங்கினார்கள்.

''இப்படிச் செய்யலாமா?'' — இதென்ன கேள்வி? இந்தக் கேள்வி ஏன் நெஞ்சின் அடிவாரத்தில் தங்கிவிட்டது? இந்தக் கேள்வியே வண்டல் கறுப்பாக மாறி — வான அடிவாரத்தில் அந்த ரயில் நிலையம் கறுப்புக் கோடாகத் தோன்றுவது போல் — நெஞ்சின் அடித்தளத்தில் உறைந்து விட்டது. இதை நினைக்கவே மனத்தில் சற்று வலி காண்கிறது.

எல்லோரும் ரயில் நிலையத்தை நோக்கி நடக்கிறார்கள். ஒவ்வொருத்தரும் ஏதோ கேட்டுக் கொள்கிறார்கள். எதையோ பதில் சொல்கிறார்கள். ஒன்றிலும் அவளுக்குப் பிடிப்பு இல்லை. அவர்கள் பேச்சு அர்த்தமற்ற ஒலிப்பிண்டங்களாக அவளுக்குத் தோன்றியது.

இப்போது தூரத்தில் உள்ள கறுப்புக் கோடு மாறிவிட்டது. அந்தக் கறுப்புக் கோட்டின் கருவிலிருந்து ரயில் நிலையத்தின் சிறிய தோற்றம் ஒன்றைப் பொரிந்துவிட்டது. குட்டி ரயில் கட்டடம்! சின்னக் கிராதி வேலி! குட்டை குட்டை வேப்பமரம்! எல்லாம் கொலு பொம்மைகள் மாதிரி......

''இப்படிச் செய்யலாமா?'' — இதென்ன கேள்வி? இந்தக் கேள்விக்குப் பொருள் ஏதாவது உண்டா? கிடையவே கிடையாது. இதைக் கேட்டவரும், கேட்டதற்கான காரணமும் எல்லாமே இப்போது அற்பமாகத் தோன்றின. ஆனால் கேள்வி பிறந்த போது தோன்றிய நெஞ்சு வலி, இன்னும் புதை வலியாய் இருந்து கொண்டிருக்கிறது. வேறு என்ன காரணங்களுக்கோ, நெஞ்சின் அடியில் நீறு

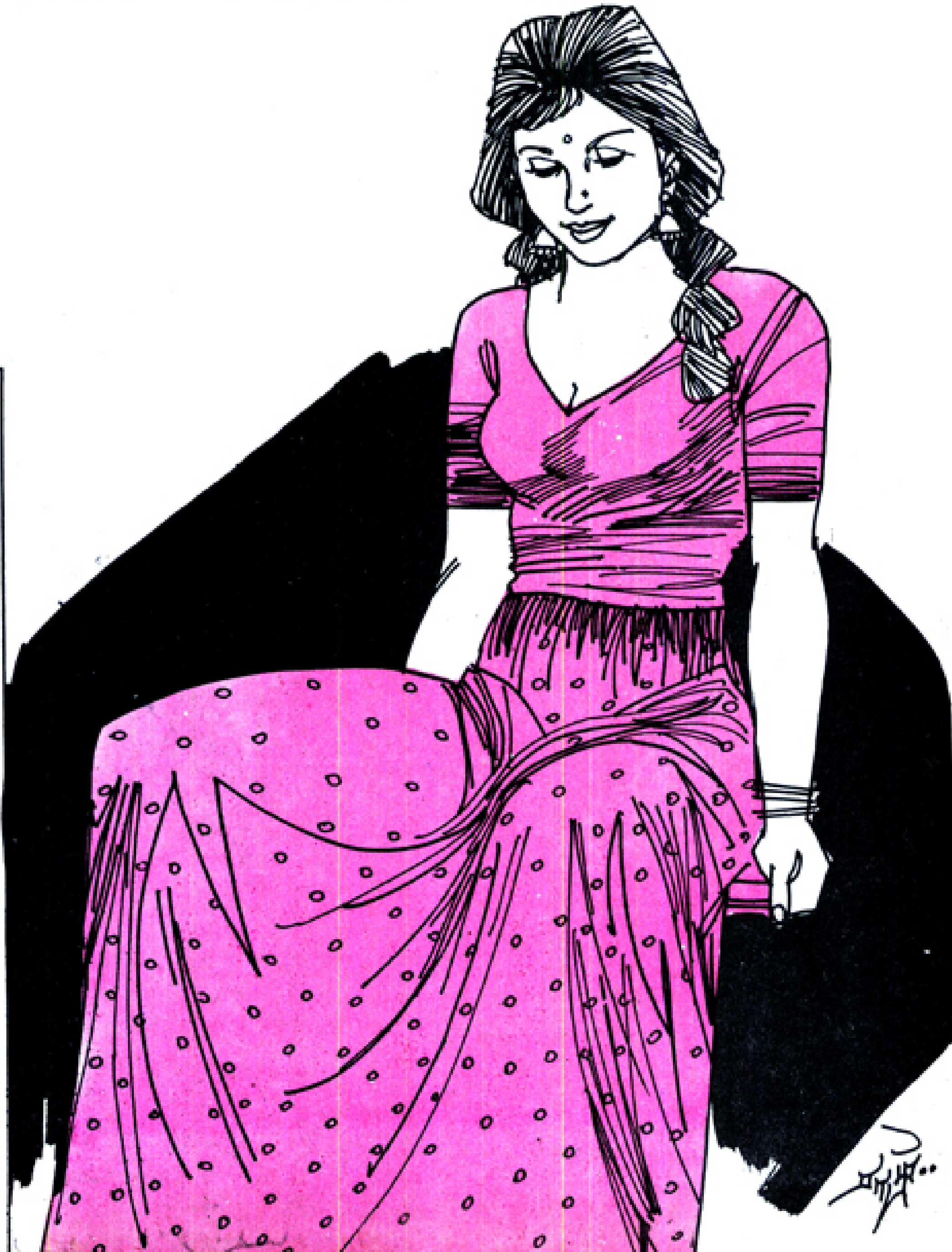


பூத்தது போல் மறைந்திருந்த. வலி இந்தக் கேள்வியை வியாஜமாக வைத்துக் கொண்டு வெளிவந்துவிட்டது. அவ்வளவுதான் — அது என்ன வேறு காரணங்கள்?

இந்த ரயில் நிலையத்தைப் பாரேன்! தூரத்திலிருந்து பார்த்தால் சின்னக் கொலு பொம்மை போல் தெரிகிறது. எல்லாம் பொம்மைகள்! கொலு பொம்மைகள்! இதென்ன? பொம்மை என்ற வார்த்தையில் ஏதோ புதுமை தோன்றுவது போலிருக்கிறதே! இதென்ன புதுமை? மனத்தை ஊடுருவிப் பார்த்தாள். பொம்மை என்று யாரோ எப்போதோ தன்னைச் சொன்னது நினைவுக்கு வந்தது. யார் சொன்னார்கள்? எப்போது?

கண்களை இறுக்க மூடி மனத்தின் இருளில் துழாவிப் பார்த்தாள். நாலைந்து வருடங்களுக்கு முன் யாரோ சொன்னது நினைவு இருக்கிறது. அப்போது என்ன வயதிருக்கும்? பதின்மூன்றோ, பதினான்கோ!





ஊருக்குப் போகிறீர்களா? கக்கூஸ், வாஷ் பேசின் இவற்றிலெல்லாம் கொஞ் சம் கொஞ்சம் பினாயிலை ஊற்றிவிட்டுப் போங்கள். திரும்பி வருகையில் நாற்றம் குமட்டாதிருக்கும்.

— தங்கம்.

பட்டையாய், அகல பார்டரில் பாவாடை கட்டிக் கொண்டு, சற்று அழுந்தி அணைவது போல் மேல் சட்டை போட்டுக் கொண்டு வீட்டிலும் வெளியிலும் அவள் அலைவது நினைவுக்கு வந்தது. கேசத்தை இரட்டைப் பின்னலாய் முடிந்து, ஒரு பின்னலை மார்பு நடுவிலும், மற்றொன்றை முதுகிலும் புரள விட்டு, அடிகளை மெல்ல எடுத்து வைத்து ஒயிலாக நடந்தது இன்னும் நினைவிருக் கிறது.

இப்போது நினைவுக்கு வருகிறது. ''பொம்மை'' என்று தன்னை அழைத்தது மிஸ்டர் பத்ரன் மாமா! நன்றாக நினைவுக்கு வந்துவிட்டது. மிஸ்டர் பத்ரன்! ராமபத்ரன் அவர் முழுப் பெயர். அக்கா மங்களத்துக் குத் தெரிந்தவர். வீட்டுக்கு அடிக்கடி வரு வார்.

ஒரு சமயம் அவர் வந்தபோது, ஒரு நாற் காலி மேலே... இல்லை, அது ஒரு ஸ்டூல்... அது மேலே உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தோம். பாவாடையைத் தோகையாய் விரித்துப் பரத்தி, ஸ்டூலையே மூடிவிட்டோம். கையில் ஒரு புத்தகம். பாடப் புத்தகமோ? எதுவோ தெரியவில்லை. கவிழ்ந்த தலை. முன்புறப் பின்னல் தொங்கி, கனகாம்பர ரிப்பன். புத்தகத்தின் பக்கத்தை வருடிக் கொண்டி ருந்தது. புத்தகத்தில் ஒரே சுவாரஸ்யம் (அப்படியானால் அது பாடபுத்தகம் இல்லை!) அப்போது அக்காவும், மிஸ்டர் பத்ரனும் — மிஸ்டர் பத்ரன் என்றுதான் எல்லோரும் அவரை அழைப்போம் — வாயில் நிலை வழியே உள்ளே காலடி யெடுத்து வைத்தார்கள். அப்போது மிஸ்டர் பத்ரன் என்னைக் காட்டி, ''இவளைப் பாரேன்! அசல் பொம்மை மாதிரி உட்கார்ந் திருக்கிறாள்'' என்றார். திடீரென்று சுழன்று நான் அவரைப் பார்த்தேன். அக்காவும் அவரும் புன்னகையோடு நின்று கொண்டி ருந்தார்கள். நான் புத்தகத்தால் முகத்தை மூடிக் கொண்டு சிரித்தேன். ''அசல் பொம்மை!'' என்றார் அவர். மீண்டும் நான் உடலை வளைத்து முறித்துக் கொண்டு, ''போங்கோ, மிஸ்டர் பத்ரன்!'' என்று வார்த்தைகளையும் நெறித்துக் கோணலாக் கிப் பேசினேன்.

அதுதான் முதன் முதலில் கேட்ட புகழ்ச்சி வார்த்தையோ, அல்லது அது புகழ்ச்சி வார்த் தைதானா? மனம் அதை அப்படித்தான் எடுத்துக் கொண்டது! அதை நான் கேட்ட முதல் புகழ்ச்சி வார்த்தையாகவும் எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. எத்தனையோ புகழ்ச்சி களை அதற்குமுன் கேட்டிருக்க வேண்டும். அதுவும் அவை போலத்தான்! ஆனால், அத்தகைய வார்த்தை உள்மனத்தில் ஒரு சிறு கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்திய முதல் சந்தர்ப்பம் அது என்றுதான் நினைக்க வேண்டியிருக் கிறது.

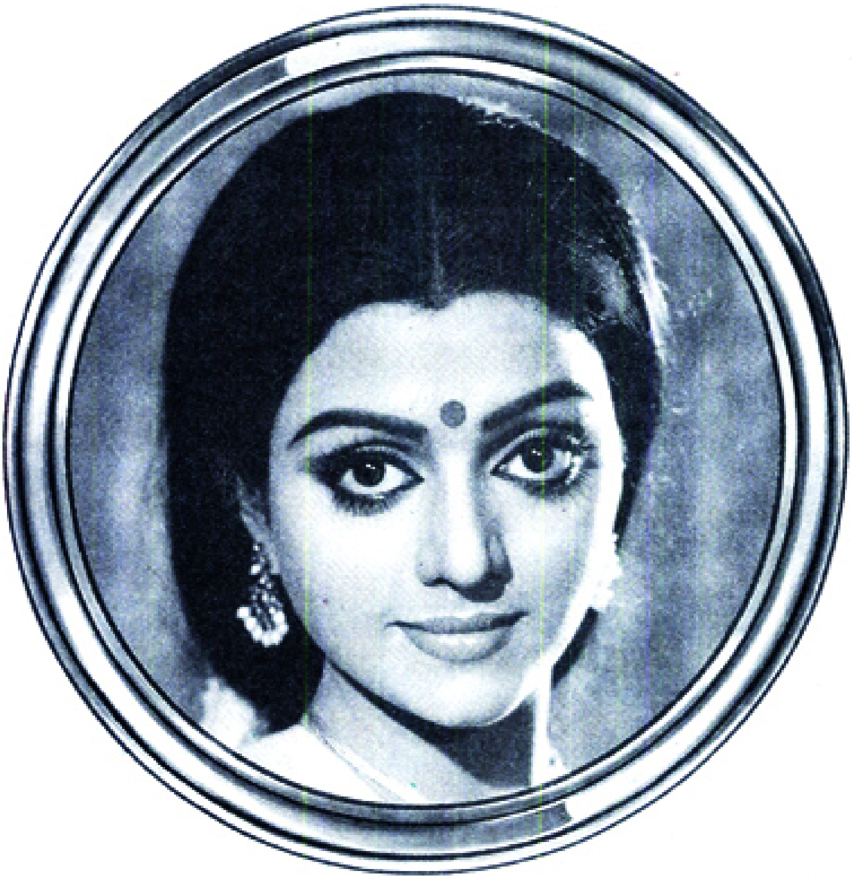
பிறகு... கலர்க் கலராக, நீலம், ஊதா, பச்சை, கருநீலம்... ஆகிய வண்ணங்களில் சிற்றாடைகளை உடுத்தி வந்து வாயில்நிலைக் கட்டில் நின்ற போது... ஒரு தரம் நீலத்தில் பாவாடையும், லேசுப் பச்சையில் சிற்றா டையும் வெளிர் நீலத்தில் சோளியும் அணிந்து கொண்டு நின்றபோது, நிறங்களில் ஒன்றுக்கொன்று கலந்து விரவிய மாயத் தோற்றம் உண்டாக்கி, பிறகு அந்தக் கோலத் தை நானே கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொண்ட போது, கண்கள் அகலமாய் விரிந்து ஆச்சரியப்படவில்லையா? ''பொம்மை'' என்ற நினைவு மனத்தில் தோன்றி நான் என்ன பொம்மையா? ஜவு ளிக்கடைப் பொம்மையா என்று நானே கேட்டுக் கொண்டு ஒன்றும் தெரியாமல் சிரிக்கவில்லையா? அந்தச் சிரிப்பின் அடி வாரத்தில் நமக்குள் ஒரு அசாதாரண அழகு பூத்துக் குலுங்கியிருக்கிறது என்ற நினைவு தோன்றி 'பொம்மை' என்ற வார்த்தைக்கு ஒரு மந்திர சக்தியை ஊட்டிவிடவில்லையா?

ரயில் நிலையத்தின் கட்டடம் பளிச் சென்று துலங்கி விட்டது. மங்களூர் ஓட்டுக் கூரை, கண்ணாடி பதித்த சன்னல்கள், ஒரே ஒரு 'புக்கிங்' சன்னல், பெரிய நீண்ட சதுரங்களாகக் கடப்பைக் கல் தளவரிசை, அதோ அந்த இரட்டை வேப்பமரம்!

இந்த ரயில் நிலையத்துக்கு உயிரே கிடை யாது. இந்த வெறுமை வெறிச்சிட்ட மைதா னத்தில், சப்தத்தையே புதைத்துக் கொண்டு எழுந்த சமாதி போல் இதன் கட்டடம் தோன்றுகிறது. காலையிலும் மாலையிலும் 'கணாங், கணாங்' என்று பிஸ்டன் தண்டை அடித்துக் கொண்டு வந்து நிற்கும் என் ஜினும், அதோடு 'கிரீச் கிரீச்' என்று எலிக் குஞ்சுகளாய்ச் சத்தமிட்டுப் பின்வரும் ஐந்து பெட்டிகளுமே இந்தப் பிரதேசத்தின் நிசப் தத்தை உசுப்பி எழுப்புவது போலிருக்கும்.

ஸ்டேஷன் பிளாட்பாரத்துக் கதவை அவர்கள்தான் திறந்தார்கள். எல்லோரும் மறுபுறம் போய் விட்ட பிறகு, ''என்னை ஏன் திறந்தீர்கள்?'' என்று பாவனையில் கதவு தானாகவே இயங்கிப் படீரென்று மூடி அடைத்துக் கொண்டது. பெஞ்சில் நால் வரும் அமர்ந்தார்கள். மற்ற மூவரும் என்ன வெல்லாமோ பேசிக் கொள்கிறார்கள். அவள் மனம் அதில் ஒன்றிலும் ஊன்ற வில்லை.

''இப்படிச் செய்யலாமா?'' — இதென்ன கேள்வி? இந்தக் கேள்வி ஏன் மனத்தில் சஞ்சரிக்கிறது? மனத்தில் இதனால் ஒரு வலியும் இருக்கிறது.



மங்கல
சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

ஐடெக்ஸ்

குங்குமம் டீலக்ஸ்
matt finish



ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை 600 033

Imageads 2510

அந்த வளர்ச்சி! அதை நினைத்தாலே பகீர் என்கிறது. அப்போதுதான் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முடித்து விட்டிருந்தோம். மனத்தில் மொக்குகள் மலர்வன போல் ஒரு குறுகுறுப்பு! எங்கேயோ மணம் வீசுகிறது. எங்கேயோ மணிகளின் ஒலிகள் கேட்கின்றன. எல்லாம் மாயம் போலிருக்கிறது.

மனத்துள் ஐந்தைந்து இதழ்களாய் மொக்குகள் மலர்கின்றன. சின்னச் சின்ன விளக்குகளில் அழல்கள் விரிந்தாற் போல் அவற்றில் ஒரு தீவெண்மை! புடைவை கட்டிக் கொண்டு வாயிலில் நின்றோம். புடைவை கட்டியது எடுப்பாக இருக்கிறதா என்று மனத்தில் ஒரு அரிப்பு. சிற்றாடைகள் போய் விட்டன. இந்தப் புடைவை எனக்குப் பொருந்துகிறதா? இப்போது எப்படி இருக்கிறேன்? பொம்மை போலவா? நல்ல பெயர் வைத்தார், இந்த பத்ரன் மாமா! பொம்மை! (உள்ளே சிரிப்பு நெகிழ்கிறது).

வாயிலில் நின்றோம். ஊஞ்சலில் விட்டு அசைப்பது போல் மனம் மெள்ள அசைகிறது! முன்னும் பின்னும் மேலே விளிம்பு வரை ஊஞ்சல் ஏறும் போது கண்கள் கிறங்கி மூடுகின்றன. அந்த லயிப்பு என்ன சுகமாக இருந்தது!

''மங்களம்! மங்களம்!

கண்ணைத் திறந்து பார்த்தேன். கோமளத்தின் பாட்டி நின்று கொண்டிருந்தாள்.

''நான் மங்களம் இல்லை, பாட்டி! நான் பாலா!''

''யாரு? பாலாவா?'' — கண்களை மலர்த்திப் பக்கத்தில் வந்து நின்று பார்த்தாள்.

''வளர்ந்திருக்கிறாள்! மங்களம் போலவே தோணிடுத்து! கன்னம் செழிப்பா இருக்கிறதும், மூஞ்சி எடுப்பும் சாக்ஷாத் உங்க அக்காதான்!''

பாட்டி போய் விட்டாள். கன்னம் செழிப்பா? அதைப் பார்க்க வேண்டும் போலிருந்தது. கண்ணாடி முன் நின்றேன். கன்னமா அது? தங்கக் குடம் போல் கொழித்து வளைந்த வளைவு! கண்களிரண்டும் இருள் மண்டிய பாழ்கள்! புருவங்கள் நெற்றியில் விற்களாய்ப் பாலம் கட்டியிருந்தன. முகமே வட்ட வடிவமாய்ப் பூத்திருக்கிறது.

வாயிலில் மீண்டும் வந்து நின்றேன். நிலையடைத்து உருவம். முன்பு இங்கேயெல்லாம் இடைவெளி தெரியுமே? இப்போது... கைகளிலும் கால்களிலும் என்ன பூரிப்பு! இந்தச் செழுமை பாய்ந்த கைகளில் வளையல்கள் எல்லாம் வெறும் கற்றுக் கோடுகள் போல் தெரிகின்றன. அப்படி ஒரு மதமதப்பு!

என்னையே பார்த்துக் கொள்கிறேன். உடல் முழுதும் ஏதோ நிறைந்து அலர்ந்திருப்பது போலிருக்கிறது! இந்தப் புடைவையைப் பாரேன். இதன் ஓரத்தில் ஓடிய இரண்டு ஜரிகை இழைகளைப் பார்த்தால், சுற்றி வர என்னைத் தங்கத்தால் கட்டியிருப்பது போலிருக்கிறது!

''எவ்வளவு நாழிகை அங்கேயே நிற்கிறாள், பாலா?'' அம்மாவின் குரல் கேட்டது.

''வர்....றேன்'' — தயங்கியவாறே உள்ளே போகிறேன்.

''இனிமேலெல்லாம் இப்படி நிற்கலாமா? வயசாகவில்லையா?

நான் சிரித்தேன். அம்மா என் முன்னால் வந்தாள். கூடத்தின் வெளிச்சம் என் மீது கவிழ்ந்து கிடந்தது.

''சொல்றேன்னு நினைச்சுக்காதே! உனக்கு வயசுக்கு மீறிய உடம்பு; நாலு பேர் கண் படாமல் நடந்துக்கணும்.

அப்போதும் சிரித்தேன். அம்மா விழித்துக் கொண்டே போனாள். நான் உள்ளே அறையில் போய் உட்கார்ந்தேன். அறையில் முழுவதும் சுவர்க் கோழிகள்! சில்லென்று இரைச்சல்!

மனத்திலும் வலி அதுதான் முதல் வலியோ? ''வயசுக்கு மீறி உடம்பு! நாலு பேர் கண் படாமல் நடந்துக்கணும்!'' இதற்கு ஏதாவது அர்த்தம் உண்டா?

என் மனத்தில் சட்டென்று விளக்குகள் அணைவது போலிருந்தது. முதல் இருட்டை நான் காணலானேன். அம்மாவுக்கு நானும் பிரச்னையாகி விட்டேன். நான் ஒரு பிரச்சனை!

அம்மா அப்படிக் கூறினதற்குக் காரணம் இல்லாமலில்லை. அம்மாவுக்கு இந்த மனக் கஷ்டம் இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பே ஏற்பட்டு விட்டது. அப்போதுதான் அக்காவின் வாழ்வில் அந்தச் சம்பவம் நிகழ்ந்தது. அக்காவை யாருக்கோ நிச்சயித்திருந்தார்கள். நிச்சயம் என்ன? அவளே தேர்ந்தெடுத்திருந்தாள்! யாரோ சங்கர் என்று பெயர். அக்காவுக்கு எங்கே எப்படி அறிமுகமானாரோ தெரியாது. அதன் பிறகுதான் எங்கள் வீட்டுக்கு மிஸ்டர் பத்ரன் வருவது திடீரென்று நின்று போயிற்று. அக்காவை மணப்பதில் அவருக்கு விருப்பம் இருந்தது என்பது அப்போதுதான் தெளிவாயிற்று. ஆனால் அக்கா மிஸ்டர் பத்ரனை மணந்து கொள்ள இஷ்டப்படவில்லை. அதற்குக் காரணமும் தெரியவில்லை. ஆனால்,

அதிக சாஃப்ட் டிரிங்க்ஸ் உடலை உருக்கும்

குழந்தைகளுக்கு நிறைய சாஃப்ட் டிரிங்க்ஸ் கொடுக்காதீர்கள். அதில் உள்ள, பாஸ்பேட், — உடல் கால்ஷியம் சத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் சக்தியைக் குறைக்கிறது.

— ஜெயா.

இந்தச் சங்கர் என்பவரை முதல் முதலில் பார்த்தே போதே அம்மாவுக்குப் பிடிக்கவில்லை; ஆனாலும் அவருக்கு அக்காவைக் கொடுக்க நிச்சயமாகி விட்டது. திருமணத்திற்கு ஒரு மாதம் பாக்கியிருக்கும். நாலே நாலு நாள் காய்ச்சல்தான் சங்கர் இறந்து விட்டார். அது அக்காவுக்கு ஒரு இடி போலிருந்தது. பேயறைந்தது போல் சமைந்து விட்டாள்.

அன்றிலிருந்து அக்காவின் வாழ்க்கையே துறவு வாழ்க்கையாகத் தோன்றுகிறது. அவள் பொட்டு இட்டுக் கொள்வதில்லை. பூ அணிவதில்லை. முகத்தில் உள்ள களை குன்றி விட்டது. நிறத்தில் கூட ஒரு மாற்று கறுப்பு ஏறி விட்டது. பேச்சும் கேலியும் யாவும் எங்கோ ஓடி விட்டன.

அக்கா வாழ்வு இழந்தவள் போல் வீட்டில் இருந்தது அம்மாவின் மனத்தை உறுத்தியிருக்க வேண்டும். அதனால்தான் அவள் என்னை அப்படிச் சொல்லியிருக்கிறாள். ஒருவேளை என்னையாவது பாதுகாக்க விரும்புகிறாள் போலிருக்கிறது!

அன்று ஒரு சொல்லில் கருங்கிய வாழ்வுதான்!..... பிறகு... கார் நாட்கள் போய் விட்டன. மழையெல்லாம் வாரியடித்து பூமியைக் கழுவி விட்டுப் போய் விட்டது. மேகங்களினின்று வானம் விடுபட்டு விட்டது. எங்கும் ஒரு நிர்மல நீலம்! காற்று ஊஞ்சலாய் ஆடி வருகிறது!

எனக்கென்ன மாறுதல் வந்திருக்கிறது? ஆர்த்து வழிந்த மனம் ஏன் இப்படி முடங்கி விட்டது? ஓடி விளையாடிய கண்கள் ஏன் இப்படி ஒன்றியது போல் நின்று விட்டன?

முன்னை விட இப்போது மெல்ல நடக்கிறேன். பேசினால் கூட இப்போது அதிராது பேசுகிறேன். சிரித்தால் கூட அதை உதட்டிலேயே நிறுத்தி விடுகிறேன்.

அந்தச் சமயத்தில்தான் இந்த வேலை கிடைத்தது. பெரிய உத்தியோகமொன்றுமில்லை. டைனமோ தயாரிக்கும் தொழிற்சாலையில் ஒரு பகுதியில் வேலை செய்கிறேன். இங்கே எல்லோரும் பெண்கள். நூறு ரூபாய் தான் சம்பளம். இதில் பத்து ரூபாய் பிரயாணத்துக்கே போய் விடுகிறது.

பட்டணத்துக்கு வெளிப்புறத்தில் ஒரு சிற்றூரில்தான் இந்தத் தொழிற்சாலை; வேலை செய்வோரில் பெரும்பாலோர் பட்டணத்திலிருந்து வருகிறோம். வேலைக்கு வந்த புதிதில் எல்லாம் சரியாகத்தான் தோன்றியது. எனக்கென்று ஒரு வருவாய் வந்தது மனத்தில் ஒரு சுதந்திரத்தைக் கொடுத்தது. குடும்பத்துக்கும் அது உதவி செய்தது. நாங்கள் இருவரும்தான் சம்பாதிக்கிறோம். அக்காவும் நானும்! அக்கா ஒரு பள்ளிக் கூடத்தில் வேலை பார்க்கிறாள்! சம்பாதித்துச் செலவழித்து ஓடிய மாதங்கள்.....

இதே தொழிற்சாலை! இதே ரயில் நிலையம்! இதே ரயில் பாதை! இதே சிநேகிதிகள்! ஒன்றிலும் மாறுதல் இல்லை. மனத்தில் தோன்றியிருக்கும் வெறுமை இருக்கிறதே! அதற்கு அளவே கிடையாது. இந்த ஊரும், இதன் வெட்ட வெளியும் போல் ஒரே வெறுமை. இவற்றுக்காவது இந்த ரயில் பாதை விடுதலைக்கு ஒரு வழி காட்டுவது போல் இருக்கிறது. ஆனால் எனக்கு.....

எதிலும் வெறுப்பு! சிநேகிதிகள் மீதும் வெறுப்பு. காரணம் அவர்கள் மீதில்லை. பொழுது விடிந்தால் வீடு. அல்லது தொழிற்சாலை. அதில் இயங்கும் பல பகுதிகளின் 'கிர்' என்னும் ஓசை! தலையே கிறுகிறுத்தது!

ரயில் பாதையின் தூரத்து முடிவில் ஒரு கரும்புள்ளி தோன்றி விட்டது. ''கிளாங்... கிளாங் வருகிறது'' என்றாள் ஒருத்தி. அவளும் எழுந்து பார்த்தாள். தூரத்து அடிவானத்தை அந்தக் 'கிளாங்... கிளாங்' புகை விட்டுக் கறுப்பாக்கிக் கொண்டிருந்தது.

ஆ! அவள் பிரமை பிடித்தது போல் ஒரு கணம் நின்றாள். மனத்தில் சட்டென்று ஒரு சுறுசுறுப்பு பற்றிக் கொண்டது. ''இன்றைக்கு என்ன கிழமையடீ?''' என்று துடி



துடிக்கக் கேட்டாள்.

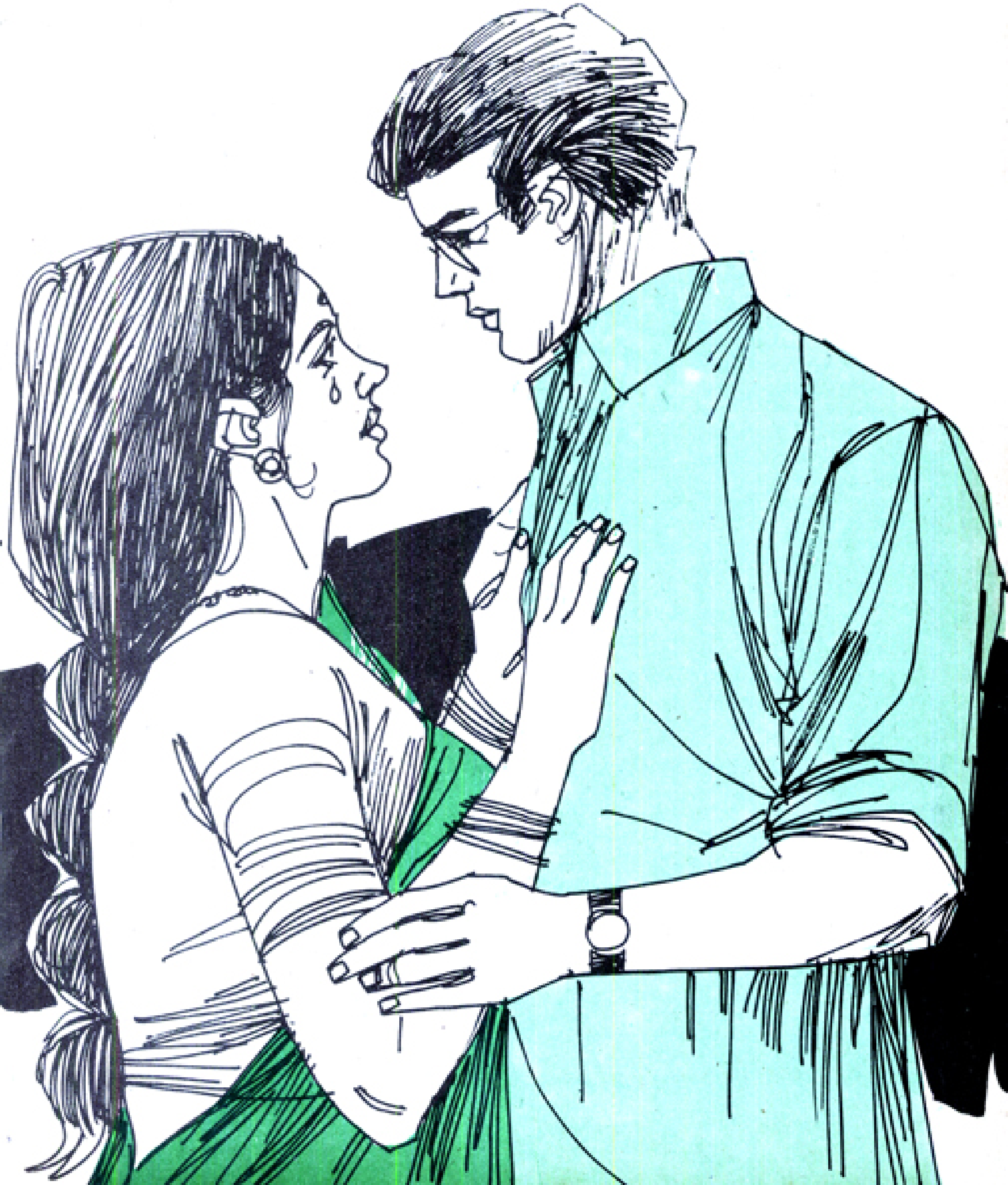
''வெள்ளிக்கிழமை!''

''வெள்ளிக் கிழமைதானே? இதை எப்படி மறந்தேன்?'' — அவள் மனம் உலுக்கி விட்டுக் கொண்டது. இன்றைக்குத்தானே மிஸ்டர் பத்ரன் வரப் போவதாக அக்கா கூறியிருந்தாள்? ஆமாம்! பம்பாயிலிருந்து வருகிறார்! ஏழு மணிக்கு வீட்டில் இருப்பார்!

அவள் முகத்தில் சிறு புன்னகை படர்ந்து மறைந்தது. பொம்மையாம் பொம்மை! அவர் பேச்சைப் பாரு! அவரைப் பார்த்து மூன்று வருடங்களுக்கு மேலாகி விட்டது. இப்போது பார்த்தால் என்ன சொல்வார்? அப்போது பாவாடை கட்டிஸ்டூல் மேல் உட்கார்ந்ததைப் பார்த்து பொம்மை என்று சொன்னால் இப்போது...

நான் வளர்ந்து விட்டேனா? உயரமாக இருக்கிறேனா? தழையத் தழையப் புடைவையோடு நான் நிற்கும் நிலையைப் பார்த்தால்.... பிரமிக்கட்டும்! நல்லா பிரமிக்கட்டும். ''அடே! இவளா?'' என்ற வார்த்தைகள் அவர் வாய்க்குள்ளேயே ஒடிந்து விழட்டும்!.... இந்தப் பாழாய்ப் போன ரயில் ஏன் இன்னும் வரவில்லை? மெள்ள ஊர்ந்து வருகிறதா?

என்ஜின் தோற்றம் தூரத்தில் நன்கு தெரி



கிறது. புகை கரிமண்டியாய்க் கக்கி வானத்தையெல்லாம் பாழாக்குகிறது.

என் வளர்ச்சியே அவருக்குத் திகைப் பாக இருக்கும். முழுப் பின்னலையும் முன்னால் தொங்க விட்டுக் கொண்டு, புடைவைத் தலைப்பைக் காற்றில் மிதக்க விட்டுக் கொண்டு, கழுத்தை ஒடித்துப் பார்வையை ஒயிலாய்ச் சுழற்றியவாறு முகத்தை உயரத் தூக்கினால்... பொம்மையாம் பொம்மை! இப்போது என்ன சொல்லுவார்?

''களாங்... களாங்'கும் எவிக்குஞ்சுப் பெட்டிகளும் வந்து நின்றன. எல்லோரும் ஏறிக் கொண்டார்கள். கொடி, மணி, ஊதல் எல்லாச் சவரணைகளும் முடிந்த பிறகு புறப்படுகிறது. குப், குப், குப், இந்தச் சிற்றூ ரின் வெறுமையை விட்டு விட்டு; எங்கேயோ ஒரு கபிட்சத்திற்கு வண்டி என்னை இழுத்துச் செல்வது போலிருக்கிறது. உள்ளத்தில் ஏன் இந்தப் பரபரப்பு? மிஸ்டர் பத்ரன் வருவதால் எனக்கு என்ன ஆகிவிடப் போகிறது?

அவருக்கு இப்போது என்ன வயசிருக்கும்? அப்போதே அவர் முப்பது வயது என்று சொல்லிக் கொண்டார். இப்போது முப்பத்தைந்துக்குள் இருக்கும். கிராப்பும், ஸ்லாக்கும் போட்டுக் கொண்டு அவர் நடந்து வரும் அழகைப் பார்த்தால்.... அவர் கண்களில் சின்னச் சின்ன ஒளிகள் விட்டு விட்டுத் தோன்றி மறையும்! தங்கச் செயின், ரிஸ்ட்வாட்சும் கையுமாக அவர் நிற்பதைப் பார்த்தால்......

என்ஜின் விரிட்டுக் கொண்டிருந்தது. இன்னும் அரை மணி நேரம் பிரயாணமா? அவ்வளவு தூரமா?

அவருக்கும் நமக்கும் என்ன? ஒன்றும் இல்லைதான்... ஒன்றுமில்லையா? அவர் உன்னைப் பொம்மை என்று கூறவில்லையா? கூறினார்... அதனால்....

சம்பவம் ஏதுமற்று இயந்திரம் போல் ஓடிய வாழ்வில் என்றைக்கோ கேட்ட ஒரு வார்த்தை விதைக் கருவாய் மாறி விட்டது. வாழ்வின் வெறுமையைப் போக்க, ஏதாவது ஒரு எண்ணத்தோடு மனம் விளையாட வேண்டும். அந்தப் பொம்மை, என்ற சொல் இப்போது விளையாட்டுப் பொருளாகத் தோன்றுகிறது.

வண்டி ஓடிக் கொண்டேயிருந்தது — இன்னும் ஓடுகிறதா? இன்னுமா ஸ்டேஷன் வரவில்லை?

அவர் வரும் போது அவர் எதிரில் உடனே போய் விடக் கூடாது. உள்ளே நிலையைப் பிடித்தவாறு சரிந்து நிற்க வேண்டும். பிறகு அவர் உள்ளே வந்ததும், இடது கையை நிலையிலிருந்து நீக்கி விட்டு ஓகோ! நீங்களா? என்று மெல்லிய இசை போன்ற குரலில் கேட்க வேண்டும். கேட்ட கணத்திலேயே வேறு ஏதோ ஒன்றின் மீது கவனத்தை செலுத்துவது போல் இரு கண்களையும் கடை விழிக்கு ஓட விட்டு, புருவத்தை ஒயிலாய் உயர்த்த வேண்டும். இன்னொரு கணத்தில் மேலே விளக்கைப் பார்ப்பது போல் பார்த்து, கண்களில் மொய்த்திருக்கும் ஒளியை எல்லாம் அவர் பார்க்கும்படி காட்ட வேண்டும். அவர் உட்கார்ந்த பிறகு ஏதோ பற்றில்லாமல் உட்காருவது போல் உட்கார வேண்டும். நாற்காலியில் உட்காராமல், ஸ்டூல் மேல் அதே பழைய ஸ்டூல் மேல் லாகவமாய் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, கால் மீது காலை வைத்துப் பொருத்தி, ஒரு பாதத்தையும் அதில் ஒட்டியுள்ள ஸ்லிப்பரையும் துகிலின் விளிம்பு தாண்டி அவர் கண்களுக்குத் தெரியும்படி காட்ட வேண்டும். புடைவையின் மடிப்புகள், அடுக்காக அருவி வழிவது போல் தரையில் புரளச் செய்ய வேண்டும். என்னுடைய ஒவ்வொரு நெளிவிலும், அசைவிலும் அழகு ஓட வேண்டும். முதன் முதலாகப் பார்க்கும் அவர் அந்தப் பழைய சிறுமி பாலா எங்கே, இந்த ஒய்யாரக் குமாரி பாலா எங்கே என்று வைத்த கண்களை வாங்காமல், மனம் ஒன்றி ஒரே பார்வையாய்ப் பார்க்க வேண்டும்.

ஆமாம்! இப்படியெல்லாம் எதற்குச் செய்ய வேண்டும்? — அவள் மனம் கிறுகிறுத்தது. தனக்குள் தோன்றும் இன்பத்தின் காரணத்தைத் தானே நினைக்க முடியாமல் மனம் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டது. அவளுக்கு அவளுக்காகவே வாழ்க்கையில் ஏதோ சம்பவம் நிகழப் போவதாகத் தோன்றியது.

ஒரு கணம் அவள் மனம் என்னவோ நினைத்தது. ''அவர் வயதுக்கும் உனக்கும் பொருந்துமா?''

ஏன் பொருந்தாது? அவர் வயது ஒரு வயதா? அவர் முகத்தில் என்ன களை? பேச்சுக்களில் என்ன கண்ணியம்? அறிவு எவ்வளவு விசாலம்? ஆங்கிலம் பேசினால் என்ன சரளமாகப் பேசி நொறுக்கினார்! அவரது பேச்சில் ஓசையின்பமே போதும்! அவரது பரந்த அறிவின் அணைப்பில், மனத்தில் எந்தவிதக் கவலையும் இல்லாமல் கூண்டில் உறங்கும் குஞ்சு போல் படுத்து உறங்கினால்....

ஆனால்... இப்போது அவர் உன்னை... ஏன்? எனக்கு என்ன குறைச்சல்? பழைய பாலாவாகவா நான் இருக்கிறேன்? நாலும் நாலும் தெரிந்த யுவதி போல் ஒய்யாரமாக இல்லையா? வாழ்க்கையின் ரகசியங்களைப் புரிந்து கொண்ட ஒரு பெரியவளாக நான் தோன்றவில்லையா? அவர் கூட... ஆமாம் அவர் கூட என் சாயலைக் கண்டு, மனம்

உபயோகிக்காத குக்கரில் வைக்கும் அலுமினியப் பாத்திரங்களைக் கடையில் கொடுத்தால் அழகாகத் துளை போட்டுக் கொடுப்பார்கள். அதனை காய்கறி வடி தட்டாகப் பயன்படுத்தலாம். பெரிய துளையாகப் போட்டுக் கொண்டால் அரிசி சலிக்கவும் பயன்படுத்தலாம். 2 ரூபாய்தான் செலவாகும்.

— அனுசூயா.



1வது வாரம்
2வது வாரம்
3வது வாரம்
4வது வாரம்
5வது வாரம்
6வது வாரம்
இதோ!
வாரங்களுக்குள்
உங்கள் எழில்வண்ணம்
மேலோங்குகிறது
க்ளியர்·டோன்
எழில்வண்ண திட்டம்
இதுவன்றோ சமயம். க்ளியர்-டோன் எழில் வண்ணத்தை
நீங்களும் கண்டுகொள்வதற்கு?
Clear·tone
the perfect fairness cream
லண்டன் • பாரிஸ் • நியூயார்க்
daCunha NICL 93/87 TAM

புளகித்து விடுவார்! என் தோற்றத்தில் அக்காவின் சாயல் சிறிது கண்டு விட்டால்... ஆமாம், அதுவே போதும் அவர் மனம் என்னில் விழுந்து விடும்....

அவளுக்கு உள்ளமெல்லாம் புல்லரித்தது. திடீரென்று எங்கிருந்தோ இன்பம் அலையலையாகப் புரண்டு வந்து கொண்டிருந்தது. வாழ்க்கை எவ்வளவு சுவையாக இருக்கிறது! ஒரு கணத்தில், ஒரு நொடியில் வறட்சியெல்லாம் எப்படி வளமாக மாறி விடுகிறது!.....

''பாலா! இறங்கவில்லையா?''

ரயில் நிற்பதற்கு முனைந்து கொண்டிருந்தது! அவள் பரபரப்புடன் எழுந்தாள். வண்டி நின்றதும் இறங்கினாள். இன்னும் ஐந்து நிமிட நடை. வீட்டில் இருக்கலாம்! இப்போது மணி... ஓ ராமா! ஏழாகி விட்டதா? வீட்டுக்குச் சீக்கிரம் போக வேண்டும். போய் நீலப் புடைவையையும் நீல பார்டர் சோளியையும் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். அக்காவுக்கு இதன் அர்த்தம் ஒன்றும் புரியக் கூடாது. எதற்கு டிரெஸ்? என்று கேட்டால் ''ராமர் கோவிலுக்குப் போகிறேன்'' என்று சொல்லிச் சமாளிக்க வேண்டும். முகத்தைக் கழுவி, தலையை மீண்டும் வாரிக் கொள்ள வேண்டும்.

அவள் போகும்போதே வீட்டில் விளக்குகள் எல்லாம் எரிந்து ஜோதி மயமாகத் தென்பட்டது. பரபரப்புடன் வீட்டுக்குள் நுழைந்தாள். எதிரே அம்மாள் வந்தாள். ''மிஸ்டர் பத்ரன் வந்து விட்டாரா?''

''ஓ! வந்து விட்டாரே! மாடியினில் இருக்கிறார்.''

அவள் விறுவிறுவென்று முகத்தைக் கழுவினாள். தலையை வாரிக் கொண்டாள். நீலப் புடைவை உடுத்திக் கொண்டாள். கண்ணாடியைப் பார்த்த போது சிரிப்பு வந்தது. மை இட்டுக் கொண்டால் என்ன? இட்டுக் கொண்டாள். எல்லாம் முடிந்து விட்டது. மாடிக்குப் போகலாமா?

மறுகணம் வெளிக் கதவைத் தாண்டி வெளியே வந்தாள். எதிரே அக்காள் மாடியிலிருந்து வந்ததைக் கண்டதும் திடுக்கிட்டு விட்டாள். பல கணங்கள் கண்களைக் கொட்டாமல் அவளையே பார்த்தாள். அக்காவும் புதிதுதான் உடுத்தியிருந்தாள். அதுவும் அவளுக்குப் பிடித்த பச்சைக் கலர் பட்டுப் புடைவை! வெகு நாட்கள் இந்த மாதிரி அவள் உடுத்திக் கொண்டதேயில்லை.

''எங்கே பாலா? டிரஸ் அமர்க்களமாய்...

ராமர் கோவிலுக்குப் போகப் போகிறேன்... நீ?

''ராமர் கோவிலுக்குப் போகப் போகிறேன்...''

இரண்டும் பொய்! இருவரும் வெலவெலத்து நின்றார்கள்.

''பாலா! ஒரு கூஜா தண்ணீர் கொண்டு வா! அவருக்குத் தாகம்'' அக்கா மாடிப் படியில் துள்ளி ஏறி விட்டாள். பாலா முகத்தைச் சுளித்துக் கொண்டாள்.

தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டு மெள்ள மாடிப்படி ஏறினாள். உள்ளே, மாடி அறையில் ஒரே சிரிப்பு. அவள் உள்ளே நுழைந்தாள். பத்ரனின் முகம் வேறு பக்கம் திரும்பியிருந்தது.

''எங்க பாலாவைப் பார்த்தேளா?''

பாலா முகத்தைத் தரை நோக்கி ஒயிலாகத் திருப்பினாள். பிறகு கழுத்தை நிமிர்த்தி வேறு பக்கம் பார்வையை ஒய்யாரமாகத் திருப்பினாள்.

''பொம்மை மாதிரியே இருக்கிறாள். அப்போதைக்கு இப்போது ஒரே ஒரு வித்தியாசம், இப்போ புடைவை கட்டிக் கொண்டிருக்கிறாள்.''

அவளுக்குச் சுரீரென்றது. மனத்தில் ஏதோ சரிவது போல் தோன்றியது. அவள் வளர்ந்த யுவதியாக அவர் கண்ணுக்குத் தோன்றவில்லையா?

''பாலா! அம்மாவைக் காப்பி போடச் சொன்னேன். வாங்கி வா.''

அவளுக்கு வெறுப்பாக வந்தது. ஒயிலாகத் திரும்பினாள். அடிகளை மெல்ல எடுத்து வைத்து வெளியே வந்தாள். அவர்கள் பார்வை மறைந்ததும் மாடிப் படிகளில் விறுவிறுவென இறங்கலானாள். கீழே போனதும் அவள் முகம் சோர்ந்து விட்டது. உள்ளத்தில் ஏற்றிய தீபங்கள் ஒவ்வொன்றாக அணைவது போல் தோன்றியது. மெள்ள உள்ளே நடந்தாள். அம்மா இப்போதுதான் அடுப்பு மூட்டிக் கொண்டிருந்தாள். இன்னும் நாழியாகும்.

சிறிது நேரம் கூடத்தில் அமர்ந்திருந்தாள். அவளுக்கு வெறுப்பும் எரிச்சலும் புகைந்து வந்தன. ''இன்னும் நான் பழைய பொம்மையா? புதிய குமாரி இல்லையா?''

அவரிடம் இரண்டு பேச்சுக்கள் பேசினால், தான் ஆழச் சிந்திக்கும் ஒரு பெண்மணி என்று காட்டிக் கொள்ளலாம். காப்பிக்கு இன்னும் நேரமாகும். இப்போது மாடிக்கு மீண்டும் போனால் என்ன? மாடிப் படி ஏறலானாள்.

ஆச்சரியம்! மாடி அறையில் பேச்சே இல்லை! ஜன்னல் வழியே உள்ளே நோக்கினாள் அவள். திடுக்கிட்டாள்... அக்கா கண்களில் கண்ணீர் வழிந்து கொண்டிருந்தது. பத்ரனின் கைகளை அவள் பற்றிக் கொண்டிருந்தாள். முகமும் உடலும் குழைய அவள் பத்ரனின் முகத்தை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

விட்டில் விருந்தாளிகள். குலோப் ஜாமுன் (இன்ஸ்டன்ட்) செய்யலாம் என்றால், வீட்டில் ஸ்டாக் குறைவாக இருந்தது. குழந்தைக்கு வாங்கிய செரிலாக்—வீட் எக்ஸ்பைரி தேதியை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது ஞாபகத்துக்கு வந்தது. இன்ஸ்டன்ட் மிக்ஸுடன் செரிலாக்கையும் மிக்ஸ் செய்து ஜாமுன் செய்தால்— விருந்தாளிகளிடம் ஒரே பெருமைதான் போங்கள்!

— எஸ். லதா.

''விதியே தீர்மானித்து விட்டது, மிஸ்டர் பத்ரன்! எனக்கு இனி நீங்கள்தான்!''

பத்ரன் பேசவில்லை. அவர் முகத்தில் ஒரு இன்பப் பெருக்கு! கண்களில் சின்னச் சின்ன ஒளிகள் ஆயிரம்! அவர் அக்காவின் கைகளை வருடிவிட ஆரம்பித்தார்.

ஒரு கணம்... அதற்கு மேல் நிற்க முடிய வில்லை. அந்தக் காட்சியே அருவருப்பாக இருந்தது. சீ! முகத்தைச் சுருக்கிக் கொண்டாள். தடதடவென்று மாடிப் படிகளில் இறங்க ஆரம்பித்தாள்.

கீழே வந்தாள். காணக் கூடாததைக் கண்டு விட்டது போல் மனத்தில் ஒரே வெறுப்பு. அதே சமயத்தில் அவள் மனத்தில் விளக்குகள் எல்லாம் அணைந்து ஒரே இருள். இந்தக் காட்சி தந்த அருவருப்புக்கு எல்லையேயில்லை.

சீ! இதுவா? வாழ்க்கையில் ஏதோ காவியத்தின் பகுதி என்று கற்பனை செய்ததெல்லாம் கீழே விழுந்து தவிடு பொடியாவது போல் தோன்றியது. காவியம் வெறும் காகிதமாகிறது.

தானே இவ்விதம் நடிக்கத் தயார் செய்து கொள்ளும் நிலையில் இருந்தபோதிலும் பிறர் இப்படி இருப்பதைப் பார்த்ததும் நெஞ்சம் கசந்து வழிந்தது.

இம்மாதிரி காட்சியைப் பார்ப்பதிலேயே ஏதோ விரசம் இருப்பது போல் தோன்றியது. இது என்ன? தூய அன்பா? இதயம் கலந்த நட்பா? எப்போது வேண்டுமானாலும், எந்த இரண்டு பேர்க்கு இடையேயும் தோன்றி விடும் இந்த உணர்ச்சிக்குப் பெயர் காதலா?

ஒரு கணம் எல்லாவற்றின் மீதும் வெறுப்பு ஏற்பட்டது. ஏதோ கோரத்தைக் கண்டது போல் மனம் சுருங்கியது. அவள் மனத்தின் எண்ணங்களையே அவளால் வகை பிரிக்க முடியவில்லை. இதயத்தில் வளர்ந்த ஒன்று மெள்ளக் கரைந்து அமிழ்வது போல் தோன்றியது.

அதே நேரத்தில் நெஞ்சத்தின் விளக்குகள் எல்லாம் அணைந்து மறைந்து விட்டன. 'ஹோ' வென்று அழ வேண்டும் போலிருந்தது.

''பாலா! காப்பி ரெடி!''

அவள் பதில் கொடுக்கவில்லை. ராமர் கோவிலை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தாள்.

ஒரு சொட்டு தேங்காய் எண்ணெய்க்கு ரூ. 75/-!

சென்ற வாரம் என் கைக்கடிகாரம் தவறிக் கீழே விழுந்து விட்டது. மறுபடி ஓடவில்லை. கடிகார ரிப்பேர் செய்பவரிடம் எடுத்துச் சென்றேன். அடிப்பாகத்தைப் பிரித்துப் பார்த்துவிட்டு மெயின் ஸ்பிரிங் சேதமாகி விட்டது. புதிய பாகம் போட்டுச் சுத்தம் செய்து கொடுக்க ரூ. 75/— கேட்டார். என்னிடம் இருந்தது ரூ. 5/— மட்டுமே. வேறு ஒருவரிடம் காண்பித்தேன். அவரும் சோதனை செய்து பார்த்து வீல் ஜாம் ஆகி விட்டது. சரி செய்து கொடுக்க ரூ. 25/— ஆகும் என்று சொன்னார். மூன்றாவது மெக்கானிக்கிடம் காண்பித்தேன். மிகவும் வயதானவர்.



அவர் அடிப் பக்கத்தைக் சுழற்றிப் பார்த்துவிட்டு, வாயினால் இரண்டு தடவை வேகமாக ஊதியபின் ஒரு சொட்டுத் தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு ஒரு தடவை வேகமாகக் குலுக்கி விட்டுப் பார்த்தார். கடிகாரம் சரியாக ஓடியது. கீழே விழுந்த அதிர்ச்சியில் தூசி உள் பகுதியில் சென்று ஜாம் ஆகி விட்டது. இனி நன்றாக ஓடும் என்று சொல்லி என்னிடம் கொடுத்தார். எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்று கேட்டேன்.

''நான் என்ன பெரிய ரிப்பேர் செய்து விட்டேன். ஒரு சொட்டுத் தேங்காய் எண்ணெய்தானே போட்டேன். மேலும் உங்களுக்கு என்னைத் தெரியா விட்டாலும், தாங்கள் யார் என்று எனக்குத் தெரியும். தாங்கள் என் பெண் படிக்கும் அரசு பெண்கள் கல்லூரித் தமிழ்ப் பேராசிரியர் தானே?'' என்று கேட்டார். ஒரு ரூபாய் கூடப் பெற்றுக் கொள்ள மறுத்து விட்டார்.

இந்தச் சம்பவத்தை எழுதுவதன் நோக்கம், நம் குடும்பத்தில் ஒருவராவது, வீட்டில் உள்ள ஃபேன், டி. வி., ரேடியோ, மிக்ஸி, கடிகாரம் போன்ற பொருள்களில் ஏற்படும் சிறிய கோளாறுகளைப் பற்றி அடிப்படையான விஷயங்களைத் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டால், இவைகளெல்லாம் ரிப்பேர் செய்கிறேன் பேர்வழி என்று ஏமாற்றும் நபர்களிடம் நஷ்டப்படாமல் இருக்கலாம்.

— பாலாம்பாள் ராமசுப்ரமணியம்

இப்போது

ஹார்லிக்ஸ்

கூடுதல் கால்ஷியத்துடன்





"அப்படி என்றால் ஒவ்வொருவருக்கும் கூடுதல் ஆரோக்கியம்"

ஹார்லிக்ஸ் இப்போது கூடுதல் கால்ஷியத்துடன் செறிவூட்டப் பட்டிருக்கிறது—வளரும் குழந்தைகளின் வலுவான பற்களுக்கும், ஆரோக்யமான எலும்புகளுக்கும், குடும்பத்தினர் அனைவரின் ஆரோக்யத்திற்கும் ஹார்லிக்ஸ் மிகவும் முக்கியமானது. கருவுற்ற மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு மிகவும் தேவையான கூடுதல் கால்ஷியம் கிடைப்பதிலும் இது உதவுகிறது.

ஹார்லிக்ஸ் முழுவதும் இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது—புரோட்டீன், விட்டமின்கள், மினரல்கள், மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள்—இவை சக்தியும், ஊட்டமும் அளிக்கின்றன. இப்போது கூடுதல் கால்ஷியத்தினால், கூடுதல் ஆரோக்யம்.

சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

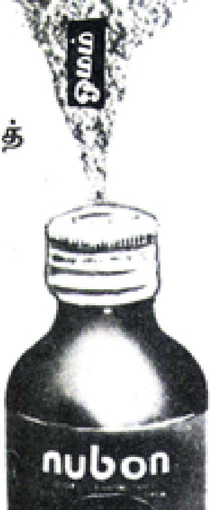
HTA 6038 TAM

நியூபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



சிறந்த
மூலிகைகளைக்
கொண்டு
குழந்தைகளுக்காகத்
தயாரிக்கப்பட்ட
ஜீரண டானிக்.
பாதுகாப்பானது.





குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியூபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியூபான் அவசியம்.

இந்த மாதம் எப்படி?

பிப்ரவரி-'89

மேஷ ராசி:

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் உங்களது கடன் தொல்லை பெரும்பாலும் குறையும். அல்லது கடன் பாக்கி வசூலாகும். வீட்டு மனை யோகம் உண்டு. முதல் வாரத்தில் எதிலும் தடை உண்டாகும். மாதத்தின் பிற்பகுதி லாப மாக இருக்கும். எக்ஸிமா, புண், காயம் இவைகளால் ஏற்பட்ட தொல்லை குறையும். எரிபொருள் துறையினர், கால்நடைத் துறையினர், பருப்பு வியாபாரிகள் சுறுசுறுப் பாக இயங்கி இலாபம் பெறுவார்கள். இந்த மாதத்தில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் களுக்குக் கல்யாணம் கைகூடும். கலைஞர் களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஏற்றம் உண்டு. அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் சகோ தரிகள் இடமாற்றம், பதவி ஏற்றம் என மாறு தல்களைப் பெறுவர்...

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங் கள்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் 2—வது வாரத்தில் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் லாபமும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும். அது பணமாகவும் வரலாம். பணிபுரியும் பெண் களுக்குப் பதவி ஏற்றமும் ஏற்படலாம். மற்ற நாட்கள் சுமாரான பலனே ஏற்படும். அஷ்டமத்து சனிபகவான் இதுவரை கொடுத்த தொல்லைகள் போல் இனி தர மாட்டார் எனலாம். ஒரு சிலர் வீட்டு மனையை நல்ல லாபத்திற்கு வாங்கவோ, விற்கவோ செய்யலாம். கிருத்திகை நட்சத் திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு யோக காலம் ஆரம்பம். குறிப்பாக வேலை தேடுபவர் களுக்கு 2 —வது வாரம் சாதகமாக அமை யும். எனினும் மழை விட்டாலும் தூவானம் விடவில்லை என்பது போல இந்த மாதத் திலும் இதற்கு முன் ஏற்பட்ட சரிவுகளின் விளைவுகள் சற்று தொல்லைகளைத் தந்து கொண்டே இருக்கும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திரு வாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மிதுன ராசிக்காரர்களுக்கு மதுரமான மாதமாக இருக்கும். தாராளமாக செலவு செய்ய ஏராளமான பணம், சரளமாக வரக் கூடிய காலம். சிலருக்குப் பொன்னாபர பரணம் வாங்கும் யோகம் உண்டு. மிருக சீரிஷ நட்சத்திரத்தில் ,பிறந்துள்ளவர்கள் வெளிநாடு போகும் வாய்ப்பினைப் பெறு வார்கள். உப்பை மூலமாகக் கொண்டு தொழில் செய்பவர்களுக்கு முன்னேற்ற மான காலம். ஆபரணக் கடைக்காரர்கள் மருத்துவத்துறையினர், மருந்துக் கடைக் காரர்களுக்கு லாபகரமான வாரம். கலை ஞர்களும், காய்கறி வியாபாரிகளும் சற்று கூடுதலான லாபம் பெறுவர். சிலருக்கு வாகன யோகம் உண்டு. பெண்களுக்கு பிறந்த வீட்டுச் சீதனம் கிடைக்கும். இந்த ராசி, மாணவ, மாணவிகள் வரும் தேர்வு களில் நன்கு மதிப்பெண் பெறத்தக்க முறை யில் தடங்கலின்றி முன்னேற்றம் காண்பர்..

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில் யம்.

மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் எதிர் பாராத தனலாபம் ஏற்படும். அது தொழில் முறையில் வரலாம். அல்லது பதவி ஏற்றத் தினாலும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு வெளி நாட்டுப் பிரயாணம் அல்லது தொடர்பு ஏற் பட்டு அதனால் எதிர்பார்த்த வெற்றி கிடைக் கும். ஒரு சிலருக்கு வயிற்றுக் கோளாறு உண்டாக இடமிருக்கிறது. அரிசி வியாபாரி

கள் நறுமணப் பொருள் செய்வோர், மஞ்சள் வியாபாரிகள் லாபமடைவர். ஒரு சிலருக்கு அரசியலில் செல்வாக்கு பெருகும். அலுவலகப் பெண்களுக்குச் சற்றுக் கூடுதலான வேலை இருக்கும். அழகு சாதனக் கலைஞர்கள், உலோக வியாபாரிகள் முன்னேற்றம் அடைவர். ஒரு சில பெண்கள் முத்துவைர ஆபரணங்கள் வாங்கும் யோகத்தைப் பெறுவர். சீதள நோய் சிலருக்கு ஏற்பட்டுச் சங்கடங்களைக் கொடுக்கும்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

சாதாரண மாதம் எனலாம். இலக்கியத் துறையில் உள்ள பெண்கள் பரிசும், பாராட்டும் பெறுவார். உலோக வியாபாரிகளுக்குக் கூடுதலான லாபம் வரும். இந்த ராசிப் பெண்களில் சிலர் கண் சம்பந்தமான கோளாறுகளால் அவதிப்பட வேண்டியிருக்கும். மாணிக்க வியாபாரிகள் மகத்தான லாபத்தை அடைவர். ஒரு சிலர் தீர்த்த யாத்திரை அல்லது மலையேறும் வாய்ப்பினைப் பெறுவர். அரசியலில் சிலருக்கு ஆதாயம் உண்டு. அரசுப் பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ள பெண்களுக்குப் பதவி ஏற்றமும், வேலைப் பளுவும் ஏற்படும் சூழ்நிலை உருவாகிறது. சிலருக்கு வாத சம்பந்தமான நோய் வரக் காரணம் உண்டு.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

உடல் நலம் குன்றியிருந்தவர்கள் நலம் பெறுவார்கள். தனலாபம் உண்டு. யோகிகள், சந்நியாசிகள், ஆச்சாரியர்கள் இவர்களைத் தரிசித்து ஆசி பெறுவீர்கள். வீட்டில் மருத்துவச் செலவு குறைந்து, ஆரோக்கியம் நிலவும். ஒரு சில பெண்களுக்குத் தங்கள் அன்னைமார்களால் மனக்கவலை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. நீண்ட தூரப் பிரயாணமும் ஏற்படலாம். மாநிறம் கொண்ட உங்கள் மனத்துக்குப் பிடித்த நண்பர் ஒருவரால் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் உதவி இம்மாதத்தில் கிடைக்கும். அது பொருளுதவியாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வேலை விஷயமாகவும் இருக்கலாம். வீட்டில் ஒரு சுபநிகழ்ச்சி நடைபெறும். உபநயனமோ, திருமணமோ ஏதோ ஒருவித சுபநிகழ்ச்சியாவது அமையும்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3,4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 — ஆம் பாதங்கள்

துலா ராசிக் காரர்களுக்கு நாலாமிடத்து சுக்கிரனும், புதனும் சுப யோகத்தை அளிக்கிறார்கள். மற்றகிரகங்கள் மந்தநிலையையே உண்டாக்குவார்கள். செல்வமும், செல்வாக்கும் வளரும் நேரத்தில் பொறாமையும் பூசலும் மன அமைதியைக் குறைத்து விடும். மிகவும் நெருங்கிய சொந்தக் காரர்களால் மட்டுமே உதவி உண்டு. அல்லது நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவ வேண்டி இருக்கும். பதவி, தொழில், வியாபாரம் எதிலும் சற்று மந்தநிலைதான் தெரிகிறது. கடன் தொல்லை இருக்கும்; அதே நேரத்தில் வரவேண்டிய பாக்கியும் தக்க சமயத்தில் வராது. கலைஞர்களும், கைவினைஞர்களும் சற்று கூடுதலான நன்மையைப் பெறலாம். சனி கொடுப்பார். குரு தடுப்பார். எனவே அகலக்கால் வைக்க வேண்டாம்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சிலருக்கு புத்திர பாக்கியம் ஏற்படும். பதவி உயர்வு கிட்டும். முதல் பாதியில் இவ்வாறு மகிழ்ச்சி ஏற்படும். பிற்பகுதியில் வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. மாதாவின் மனநிலையோ, உடல் நிலையோ பாதிக்கும். குருவின் பார்வையால் சுப காரியம் ஒன்று கைகூடிவரும். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரலாம். அரசாங்கப் பதவியில் உள்ளவர்களுக்கு சோதனை ஏற்படலாம். நண்பர்களே விரோதிகளாகலாம். எனினும் நாணயத்திற்கோ, மதிப்பிற்கோ பங்கம் வராமல் கதிரவன் காத்திடுவான்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

சுக்கிர தசை, சுக்கிர புக்தி நடப்பவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த மாதம் இலாபகரமாக அமையும். மற்றவர்களுக்கு மிகவும் மந்தமான மாதம். வழக்குகள், வம்புகள் தலை தூக்கும். பந்துக்களின் பிரிவு, உடல் தளர்ச்சி, மனச் சோர்வு அபவாதம் தோல்வி என ஏதாவது ஒன்று மன அமைதியைக் கெடுக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒருயுகம் போலச் செல்லும். ஆகவே பிரார்த்தனை ஒன்றே சகலத்திற்கும் பரிகாரம். புதுத் தொழில் எதையும் ஆரம்பிக்க வேண்டாம். ஆதாயம் ஏற்படாது. தட்சணாமூர்த்தியிடம் தஞ்சம் அடையுங்கள். தெம்பும், பலமும் கிடைக்கும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1 — ஆம் பாதம்.

தனுர் ராசிக்காரர்களின் நிலையே மகர ராசிக்காரர்களுக்கும் ஏற்படும். எனவே மாதத்தின் மத்தியில் ஓரிரு தினங்கள் நன்றாக இருக்கும் ஒரு சில கன்னிப் பெண்க



ஈஸி கலர்
அசல் மதிப்பு...
காலத்தோடு உரமேறும் மதிப்பு.
ECtv
எலக்ட்ரானிக்ஸ் கார்ப்பரேஷன் ஆஃப் இந்தியா லிமிடெட்
இந்திய அரசு நிறுவனம், ஹைதராபாத் 500 762.
Karishma/EC/196/2517

ளுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரலாம். மற்றபடி இரும்பு, இரசாயனம், எரிபொருள், விவசாயம், கட்டடத்துறை ஆகிய நிறுவனத்தினருக்குச் சற்று சோதனை மிக்க மாதம். எண்ணெய் வியாபாரிகள் ஏற்றம் பெறலாம். எதையும் திட்டமிட்டுச் செய்யுங்கள். புது முயற்சி வேண்டாம். அலுவலகப் பெண்கள் தங்கள் பணிகளை அமைதியுடன் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இல்லாவிடில் பணியில் குற்றம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அதனால் மனவருத்தத்திற்கு ஆளாக வேண்டியிருக்கும். பெரிய தொழில் நிறுவனத்தார்க்கு வரித் தொல்லைகள், அது சம்பந்தமான தவறுகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பொருள் இழக்க வேண்டியிருக்கும்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3,4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1,2,3 — ஆம் பாதங்கள்.

உங்களுடைய தசா புக்திகள் நன்றாக இருந்தால் அதிர்ஷ்டத்தின் உச்சியை அடைவீர்கள். நல்ல கால கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள். எல்லா கிரகங்களுமே நன்மை செய்யும் நிலையில் இருப்பதால் வாய்ப்பை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பதவி உயர்வா, வாகனம் வாங்க வேண்டுமா, வெளி நாட்டுப பிரயாணமா எதிலும் எதிர்பாராத வெற்றி உண்டு. இந்த ராசிப் பெண்மணியின் கணவர் பெருமை அடையும் விதத்தில் அவர் எடுத்துக் கொண்ட எந்தச் செயலிலும் கொடி நாட்டுவர். அரசியலில் செல்வாக்கு ஏற்படும். ஆபரணங்களும், ஆடம்பர வாழ்வும் இவர்களைத் தேடி வரும். தசா புக்தி சரியில்லாதவர்களுக்கு மட்டுமே சற்று சிரமம் ஏற்படலாம். மற்றபடி நன்மைகள் ஏற்படுகிறதோ, இல்லையோ தீமைகள் ஏற்படாத அளவிற்கு மாதம் பூராவும் அமைதியுடன் இருப்பார்கள்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இந்த மாதத்தில் ஒரு சிலர் பதவியிலிருந்து ஓய்வு பெறலாம். பரிசும், பாராட்டும் பெறுவீர்கள். வியாதியிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். சிலரது வீட்டில் சுப காரியங்கள் நிகழும். பொன்னாபரணங்கள், வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் வாங்குவீர்கள். ஒரு சிலர் எதிர்பாராத தனலாபம் பெறுவார்கள். ஆயினும் தசா புக்தி சரியில்லாதவர்களுக்கு எடுத்த காரியங்களை முடிக்க முடியாத அளவிற்குத் தடங்கல் ஏற்படலாம். எனினும் அடுத்து வரும் மாதங்கள் பயனுடையதாக அமையும். மாமியார் மருமகள் சண்டைகள் தலை தூக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது. போட்டா போட்டிகள் ஏற்பட்டு வீட்டில் சண்டையும் சச்சரவும் தோன்றி வீட்டின் அமைதி கெடவும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே தியானம் செய்வதன் மூலம் இவற்றைத் தவிர்க்கும் ஆற்றலை குரு கொடுப்பார்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

கடைசித் தேதி: 15.2.89.

பொருள்: பட்டாணி

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பாம்பே டையிங்

வாங்குவீர் — சேமிப்பீர்

தள்ளுபடி விற்பனை

எல்லா வகையான பாம்பே டையிங் துணிரகங்களுக்கும்

15% தள்ளுபடி

பாலியெஸ்டர் ஷர்ட்டிங்குகள், பாலியெஸ்டர் மற்றும் பாலியெஸ்டர் வூல் ப்ளெண்டெட் சூட்டிங்குகளுக்கும்

பாலியெஸ்டர் மற்றும் காட்டன் சேலைகள், டிரெஸ் மெட்டீரியல்கள், ரூபியா, கேம்ப்ரிக், லான் இவைகளுக்கும்

பாலியெஸ்டர் மற்றும் காட்டன் விரிப்புகள், டவல்கள், ஃபர்னிஷிங்குகள், ப்ளாங்கெட்டுகள் மற்றும் க்வில்ட்களுக்கும்

விவால்டி ரெடிமேட் ஷர்ட்டுகள் மற்றும் டீ-ஷர்ட்டுகளுக்கு (இவை தமிழ்நாடு, கேரளா மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் உள்ள குறிப்பிட்ட ஷோரூம்களில் மட்டும்)

15% தள்ளுபடி எல்லா வகையான பாம்பே டையிங் துணி ரகங்களுக்கும்.

தமிழ்நாடு, கேரளா மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் உள்ள 110க்கும் மேற்பட்ட ஷோரூம்களிலும் குறிப்பிட்ட அங்கீகாரம் பெற்ற டீலர்களிடமும் இச்சிறப்புச் சலுகை கால வரம்புக்கு உட்பட்டது.

ஸ்பெஷல் போனஸ் சலுகை

50% தள்ளுபடி

— மேற்கண்ட தள்ளுபடி விற்பனை காலத்தில் ரூ. 300/- மதிப்புள்ள பாம்பே டையிங் துணிரகங்கள் வாங்கினால், 50% ஸ்பெஷல் போனஸ் தள்ளுபடியில் ஒரு ஏற்றுமதி ரக பாலியெஸ்டர் காட்டன் (58/42) பெட்ஷீட்செட்** கிடைக்கும்.

(டிசம்பர் 15லிருந்து)

* இந்த ஸ்பெஷல் போனஸ் சலுகை, ஸ்டாக் தீரும்வரை தமிழ்நாடு, கேரளா மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் மட்டுமே.

** க்வாலிட்டி நம்பர் 7394 அல்லது 7396 ஒரு பெட்ஷீட் அளவு 137 செ.மீ × 229 செ.மீ.

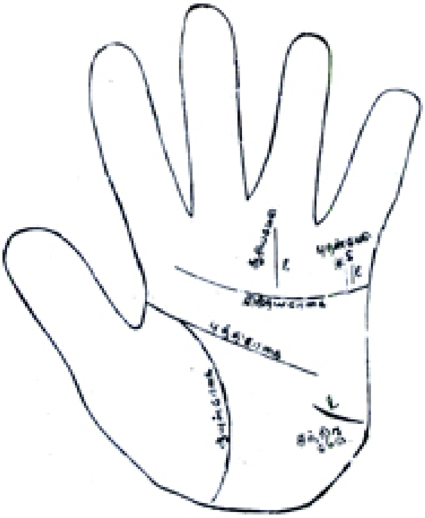
ஒரு தலையணை உறை அளவு 66 செ.மீ. × 41 செ.மீ.

Scheme Organised and Sponsored by:

விநியோகஸ்தர்கள் சிவ்ராம்ஸ் அஸோஸியேட்ஸ்/சிவ் சேல்ஸ், கோவை 11 - சென்னை 17. Bankers: The Federal Bank Ltd.

பாம்பே டையிங் பாம்பே டையிங்

BA/SAC/SSC/ADVT



புதுமையை விரும்பும் புதன்

புதனின் அதிதேவதை ஆயிரம் நாமங்களைக் கொண்ட விஷ்ணுவே ஆவார். திருமால் பல அவதாரங்களை எடுத்து, அரக்கர்களையும், அநீதி புரிபவர்களையும் அழித்து பக்தர்களைக் காத்ததை நாம் அறிவோம். அத்தகைய பெருமாள் நமது உள்ளங்கையில் புதன் மேட்டில் அமர்ந்து நமக்கு அருள் பாலிக்கிறார். எவர் ஒருவருக்கு புதன் மேடு சிறப்பாக அமைந்துள்ளதோ அவர் புத்திர யோகத்தைப் பெறுகிறார். அதன் பயனாக அவர்களுக்குக் கருணையுள்ளமும் கொடைத் தன்மையும் ஏற்படுகிறது. பொன்னாபரணங்களும், புகழாரங்களும் அவர்களைத் தேடி வரும். எனவே புதன் மேடு சிறப்பாக அமைந்துள்ளவர்கள் கொடுத்து வைத்தவர்கள். அவர்கள் பழமையுடன் புதுமையையும் விரும்புவார்கள். அழியா அமர காவியங்களையும் பாமர மக்களுக்கு விரும்பிப் படிக்கின்ற புதினங்கள் எனும் நாவல்களையும் படைப்பார்கள். புதன் மேட்டில் ஒரு நட்சத்திரக் குறி s (*) உள்ளவர்கள் விஞ்ஞானத்தில் புதுமையைக் கண்டு பிடிப்பார்கள். நவீன தொழில் நுட்ப விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு உலக மேதைகளாக விளங்குவார்கள். வானொலி தொலைக் காட்சிக் கருவிகளைக் கண்டு பிடித்தவர்களுக்குப் புதனின் அருளாசி இருந்ததால்தான் அவர்கள் அத்தகைய அற்புதங்களைப் படைக்க முடிந்தது. பூவுலகத்தைப் படைத்திட்ட நான்முகனை உலகுக்குத் தந்தவரே ஸ்ரீமன் நாராயணனே அல்லவா?

வாதப் பிரதிவாதங்களைப் புரியும் வழக்கறிஞர்களும், அபிப்பிராயங்களை உருவாக்குகின்ற அறிஞர் பெருமக்களும் சிறந்த புதன் மேட்டைப் பெற்றவர்களாக இருப்பார்கள். குறிப்பாகப் பெண்களில் செவிலித் தாய்களாகவும், மருத்துவர்களாகவும் இருந்து சிறப்பாகப் பணியாற்றிச் சிறந்த பெயர் எடுக்க, அவர்களது புதன் மேட்டில் செங்குத்தான கோடுகள் (I) அமைந்திருக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் அவர்களது சந்திர மேட்டிலும் சூரிய மேட்டிலும் அப்படிப்பட்ட (I) செங்குத்துக் கோடுகள் அமைந்திருக்க வேண்டும். இப்போது தான் அவர்கள் தங்கள் சாந்த குணத்தாலும், கூரிய அறிவுத் திறனாலும் அனைவரது மதிப்பையும் பெற முடியும்.

எனவே சகோதரிகள் சனிக் கிழமைகளில் வைணவ ஆலயங்களுக்குத் தங்கள் குழந்தைகளுடன் சென்று சேவிப்பதன் மூலம் தங்கள் குழந்தைகள் புதனின் அதி அற்புத சக்திகளைப் பெற்று கல்வியில் முன்னேறி புதுமைகளைப் படைத்த அழியாப் பெயர் பெற முடியும். கல்வியில் குற்றமும், மந்த புத்தியும், பிடிவாதமும் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் புதன் மேட்டிற்கும் உள்ள தொடர்பினையும் அதற்கான பரிகாரங்களையும் அடுத்த கட்டுரையில் காணலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

இந்தியாவில், மரக்கறி உணவு உண்ணும் தென்னிந்தியர்கள் 'கொலஸ்ட்ரால்' பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமேயில்லை.

'பேலன்ஸ்ட்' உணவு உட்கொள்ளுபவர்களின் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் பாலும், தயிரும், நெய்யும், அவர்கள் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானதே.

அதிகமாக மாமிசமும், மாமிசக் கொழுப்பும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் அமெரிக்கர்களின் உணவில் கூட 600 மி. கி. கொலஸ்ட்ரால்தான் இருக்கிறது. (இதில் பாதி வெளியேறி விடுகிறது) நம் உடல் ஒரு நாளைக்கு 1000 மி. கி. கொலஸ்ட்ரால் தயாரிக்கிறது.

கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு மிகவும் தேவையானதே.

— ஜெயா வி. ராமன்.

முட்டைப் பொரியை நிறையத் தண்ணீரில் போட்டு, மேலாக அள்ளியெடுத்து வைத்துக் கொண்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கடுகு, உளுத்தம் பருப்புத் தாளித்து, பொரியைப் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறினால் வெந்துவிடும். உடைத்த கடலையைப் பொடி செய்து, சிறிது சீரகத் தூளையும் அதில் தூவி விடுங்கள். டாப்பான உப்புமா தயார். ராயலசீமாவின் புகழ் பெற்ற 'உகாணி' தயார். பல் இல்லாதவர்களும் சாப்பிடப் பரவசம். திடீர் விருந்தாளிகளுக்குக் கைகொடுக்கும். எண்ணெயும் அதிகம் விட வேண்டாம்.

— ஆர். பத்மாவதி.

தடுப்பூசி பற்றி சில தகவல்கள்

இப்பொழுதெல்லாம் குழந்தைகளை நோயினின்று காப்பாற்றும் தடுப்பூசிகளைப் பற்றி அதிகமாகப் பிரசாரம் செய்யப்படுகிறது. இவைகளைப் பற்றி நுணுக்கமான தகவல்களைத் தருபவர் —

**டாக்டர் எஸ். சுகுமாரன் எம்.பி.
பி. எஸ்.—டி. ஆர்த்தோ.**

கே: டாக்டர், பல நோய்களுக்குத் தற்காலத்தில் தடுப்பு ஊசிகள், மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். தடுப்பூசிகள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதை முதலில் விளக்குங்கள்.

ப: எல்லாவித தடுப்பூசிகளும் ஒருவித அடிப்படைத் தத்துவத்தில் செயல்படுகின்றன. பொதுவாக தடுப்பு ஊசிகள் ஆக்டிவ், பேஸிவ் என இரு வழிகளில் வேலை செய்கின்றன.

ஆக்டிவ்: எந்த நோய்க்காகத் தடுப்பூசி போட வேண்டுமோ அந்த நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகளை உயிருள்ள வீரியம் குறைந்த நிலையிலோ அல்லது இறந்த நிலையிலோ மிகக் குறைந்த அளவு உடலினுள் ஊசி மூலமாகவோ, வாய்வழியாகவோ செலுத்தப்படுகின்றன. இந்த நோய்க் கிருமிகள் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி மண்டலத்தைத் தாக்குவதால் அந்நோயை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ள பொருட்கள் (antibodies) உற்பத்தியாகி இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இப்பொருட்கள் நோய் பரவலாகக் காணப்படும் காலத்தில் அந்நோய்க் கிருமிகள் அதிக அளவில் உடலைத் தாக்கி நோயை உண்டாக்கா வண்ணம் பாதுகாக்கின்றன.

பாஸிவ்: இவ்வகையில் குதிரை போன்ற மிருகங்களின் உடலில் இந் நோய்க் கிருமிகளைச் செலுத்தி அதனால் அவைகளின் இரத்தத்தில் உண்டாகும் எதிர்ப்பு சக்திப் பொருட்களை (antibodies) சேகரித்து மனித உடலில் செலுத்தி நோய் வராமல் தடுக்கிறார்கள்.

கே: பிரசவ சமயத்தில் 7,8,9—வது மாதங்களில் போடப்படும் ஊசி எதற்காக?

ப: பிரசவ சமயத்தில் தாய்க்கும், சேய்க்கும் இசிவு நோய் (டெட்டனஸ்) என்னும் நோய் வராமல் தடுப்பதற்காக டெட்டனஸ் டாக்ஸாய்டு (டி.டி.) என்னும் ஊசி போடப்படுகிறது.

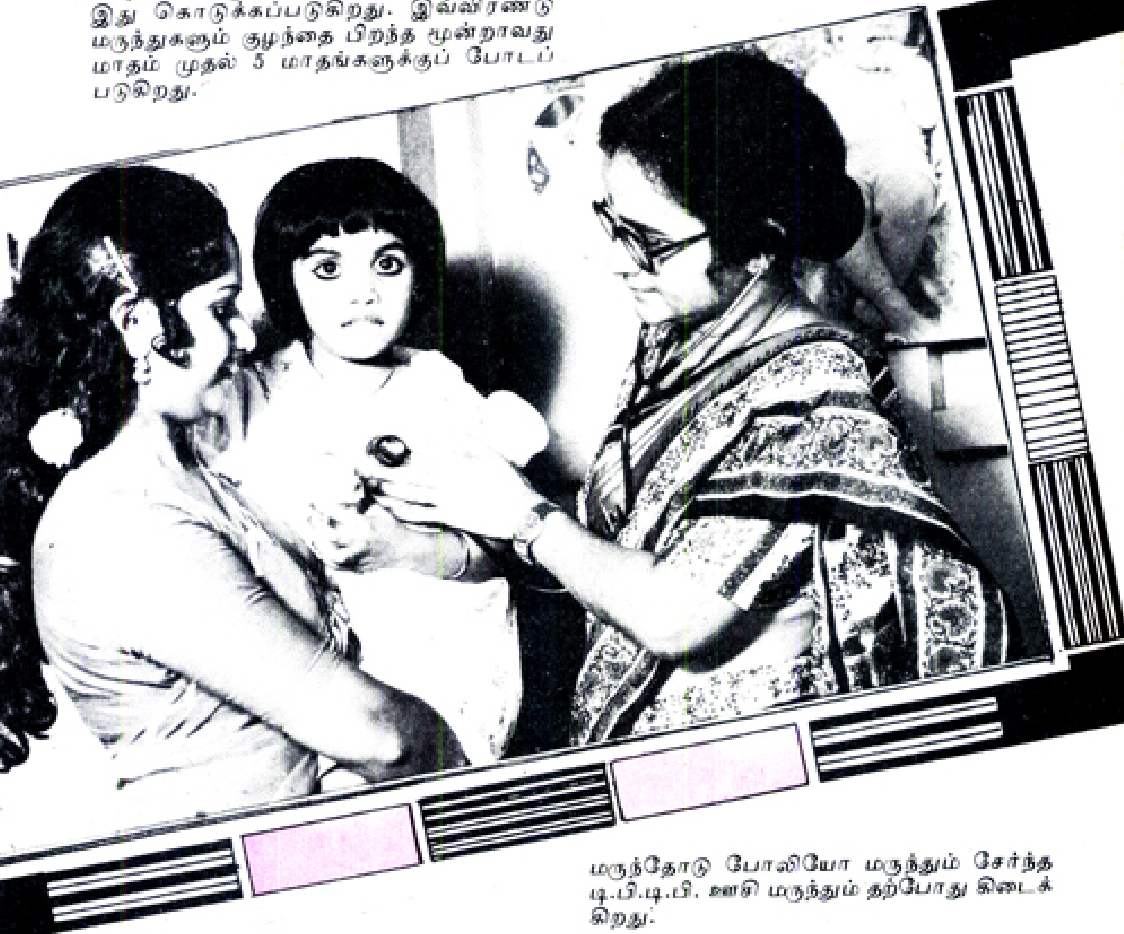
கே: குழந்தை பிறந்த உடனேயே போடப்படும் ஊசி எதற்காகப் போடப்படுகிறது?

ப: பி.ஸி.ஜி. எனப்படும் காச நோய்க்கான மருந்து குழந்தை பிறந்த உடனேயே போடுவது மிகவும் நல்லது. தவறினால் மூன்று மாதத்திற்குள் போட்டு விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் குழந்தை அந்நோய்க்கு உள்ளாவது பெருமளவில் தடுக்கப்படுகிறது.

கே: டிரிபிள் ஆன்டிஜென் போலியோ சொட்டு மருந்து இவை எந்த மாதங்களில் குழந்தைக்கு அளிக்கப்பட வேண்டும்? இவை எந்த நோயைத் தடுக்கின்றன?

ப: டிரிபிள் ஆன்டிஜெனை டி.பி.டி. என்று அழைக்கிறோம். இது ஊசி வழியாகச் செலுத்தப்படும் தடுப்பு மருந்து. இது தொண்டை அடைப்பான் நோய் (டிப்தீரியா) கக்குவான், இருமல், இசிவு நோய் (டெட்டனஸ்) ஆகிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்

போடப்படுகிறது. போலியோ டிராப்ஸ் எனப்படும் சொட்டு மருந்து வாய் வழியாகச் செலுத்தப்படுகிறது. இளம்பிள்ளை வாதம் என்னும் நோய் வராமல் தடுக்க இது கொடுக்கப்படுகிறது. இவ்விரண்டு மருந்துகளும் குழந்தை பிறந்த மூன்றாவது மாதம் முதல் 5 மாதங்களுக்குப் போடப் படுகிறது.



கே: சில மருத்துவர்கள் போலியோ மருந்து 3 முறையும் சிலர் 5 முறையும் அளிக்கிறார்களே, எது சிறந்தது?

ப: ஆரம்ப காலத்தில் மூன்று மாதங்கள் போலியோ மருந்து கொடுக்கப்பட்டது. இதனால் 85% குழந்தைகள் நோய் பாதிக்கப்படாமல் இருந்தனர். ஆனால் 5 முறை கொடுத்த போது 95% குழந்தைகள் நோயின் தாக்குதலில் இருந்து தப்பினர். எனவே 5 முறை கொடுப்பதால் நோய் வரும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு என்பதால் தற்போது பல மருத்துவர்கள் போலியோ மருந்தை 5 முறை அளிக்கின்றனர்.

கே: போலியோ மருந்தை மட்டும் வாய் வழியாகக் கொடுப்பது ஏன்?

ப: போலியோ நோயை உண்டாக்கும் போலியோ வைரஸ் கிருமிகள் முதலில் உணவுப் பாதை வழியாக நுழைந்து பிறகு மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவும். எனவே உணவுப் பாதையிலேயே அந் நோய்க் கிருமிகளைத் தடுத்து நிறுத்த வாய் வழியாக மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது. டி.பி.டி. ஊசி மருந்தோடு போலியோ மருந்தும் சேர்ந்த டி.பி.டி.பி. ஊசி மருந்தும் தற்போது கிடைக்கிறது.

கே: போலியோ மருந்து கொடுத்த உடனேயே குழந்தை வாந்தி செய்து விட்டால் மீண்டும் மருந்து கொடுக்க வேண்டுமா?

ப: அவசியமில்லை. மருந்தின் சிறு பகுதி உமிழ் நீரில் கரைந்து உணவுக் குழலை அடைந்தால் கூடப் போதும்.

கே: போலியோ மருந்து கொடுக்கும் போது குழந்தைக்கு சளி, ஜுரம், இருக்கக் கூடாது என்பதும் மருந்து கொடுப்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பும், கொடுத்த ஒரு மணி நேரத்திற்கு உள்ளும் தாய்ப்பால் கொடுக்கக் கூடாது என்பதும் எதனால்?

ப: குழந்தைக்கு சளி, ஜுரம் இருப்பதால் அந்த நோய்க் கிருமிகள் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி மண்டலத்தைத் தாக்கி செயல் திறம் குறைவானதாக அதை வைத்திருப்பதால் போலியோ மருந்து வேலை செய்ய முடியாமல் போய் விடும். அதே போல தாய்ப் பாலில் போலியோ எதிர்ப்பு சக்திக்கு



எதிரான பொருள் இருப்பதாகக் கருதப் படுவதால் தாய்ப்பால் கொடுப்பதையும் குறிப்பிட்ட நேரம் வரைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: போலியோ மருந்து கொடுத்தும் சில குழந்தைகளுக்கு நோய் வருவது ஏன்?

ப: போலியோ மருந்தை எப்போதும் மிகக் குறைவான வெப்ப நிலையில் (மைனஸ் 4 டிகிரி) உறைபனிப் பெட்டியில் (ஃப்ரீஸரில்) வைக்க வேண்டும். வெப்ப நிலை சரியான அளவு இல்லாததாலும் தரக் குறைவு காரணமாகவும் போலியோ மருந்து வீரியம் அற்றதாகி விடும். இத்தகைய மருந் தைப் பயன்படுத்துவதால் பலன் கிடைக் காது. மருந்து தரமானது தானா என்பதை கிண்டியிலுள்ள தரக்கட்டுப்பாட்டு நிலை யத்தில் பரிசோதனை செய்து கொள்ள லாம்.

கே: டிரிபிள் ஆன்டிஜென், போலியோ மருந்தை ஒரு வயதுக்குள் போடத் தவறி விட்டால் பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்றா வது வயதில் போட்டால் பலன் உண்டா?

ப: ஒரு வருடத்திற்குள் மேற்கண்ட மருந்துகளை அளிக்கா விட்டாலும் அடுத்த ஓரிரு வருடங்களில் இவற்றை அளிப்பதால் பலன் உண்டு.

கே: பூஸ்டர் டோஸ் என்பது என்ன? எதற்காகக் கொடுக்கப்படுகிறது? ஆரம்ப ஊசிகளையும், மருந்துகளையும் பயன்படுத் தாமல் பூஸ்டர் மட்டும் போட்டுக் கொண் டால் பலன் உண்டா?

ப: தடுப்பு மருந்துகளை முதல் வருடம் கொடுத்ததால் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள ஆன்டிபாடிகளை மேலும் தீவிரப்படுத்தி (activate) அதிக ஆன்டிபாடிகளை உற் பத்தி செய்வதற்காகக் கொடுக்கப்படுவதே பூஸ்டர் ஆகும். ஆரம்ப தடுப்பு ஊசிகளைப் பயன்படுத்தாமல் பூஸ்டர் மட்டுமே பயன் படுத்தப்பட்டால் பலன் இருக்காது. 1½ வயதில் டி.பி.டி.யுடன் போலியோ மருந் தும், 5—வது பத்தாவது வயதில் டிப்தீரியா, டெட்டனஸ், போலியோ தடுப்பு மருந்து மட்டும் தரலாம். பிறகு 16—வது வயதில் டெட்டனஸ் டாக்ஸாயிடு மருந்தும் கொடுக்க வேண்டும்.

கே: தடுப்பு ஊசிகள் ஒருமுறை போட் டால் அதன் வீரியம் ஆயுள் முழுவதும் உடலில் இருக்குமா?

ப: போலியோ, டிரிபிள் ஆன்டிஜென், பி.சி.ஜி போன்ற மருந்துகள் ஆயுள் முழு வதும் எதிர்ப்பு சக்தி அளிக்கும். ஆனால் காலரா, டைபாயிடு போன்ற நோய்களுக் கான ஊசிகளை அந் நோய் பரவும் ஒவ்வொரு காலத்திலும் போட வேண்டும்.

கே: போலியோ நோய் வந்த பின் அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த இயலுமா?

ப: போலியோ நோய் வந்த பின் குணப் படுத்த இயலாது. அதன் பின் விளைவு களால் கை, கால்களில் உண்டாகும் கான்ட்ரக்சர்களை ஆபரேஷன் மூலம் நீக்கி விடலாம். உதாரணமாக போலியோ வியாதி வந்து கை கால்களில் உள்ள மூட்டுக்களில் கான்ட்ரேக்சர் காரணமாக நேராக நடக்க முடியாமல் தவழ்ந்த நிலை யில் நகரும் சிறுவர்களை ஆபரேஷன் மூலம் நேராக நிமிர்ந்து (சில காலிப்பர் களின் உதவியால்) நடக்க வைக்க முடியும்.

கே: டிப்தீரியா, கக்குவான், இசிவு நோய் இவை குழந்தைகளுக்கு மட்டும்தான் வருமா?

ப: இல்லை. சிறு வயதில் தடுப்பு ஊசி போடா விட்டால் இந் நோய்கள் எந்த வயதினருக்கும் வரலாம். கக்குவான் இரும லால் உயிருக்கு ஆபத்து வரும் என்று கூற முடியாது. ஆனால் டிப்தீரியா வியாதியைக் கண்டுபிடித்து தகுந்த சிகிச்சை அளிக்கா விட்டால் இறந்து விட வாய்ப்பு உண்டு. இசிவு நோய் வந்து விட்டால் சிகிச்சை ஓரளவுதான் பலனளிக்கும். எனவே டிரிபிள் ஆன்டிஜென் ஊசியைக் கட்டாயம் சிறு வயதில் போட வேண்டும்.

கே: இசிவு நோய் எவ்வாறு ஏற்படு கிறது? அதற்கு என்ன சிகிச்சை?

ப: டெட்டனஸ் நோய்க் கிருமிகள் சாதாரணமாக நம்மைச் சுற்றி மண்ணிலும், புழுதியிலும், மற்றும் துருப்பிடித்த பொருட்

கோ-ஆப்டெக்ஸ்

இல்லங்களுக்கு · எழிலூட்டும் · துணிவகைகள்









ஒவ்வொரு பெண்ணும் இல்லத்தரசி யாகிறாள்... உங்களது இல்லங்களில் அழகு மிளிர்ந்திட கோ-ஆப்டெக்ஸ் அளித்திடும் சிறந்த துணி வகைகள்— எண்ணற்ற வண்ணங்களில்.

- ☐ இதமான துவாலைகள்
- ☐ பரந்த படுக்கை விரிப்புகள்
- ☐ மனம் கவரும் மேசை விரிப்புத் துணிகள்
- ☐ புதுமை பொலிந்திடும் திரைச் சீலைத்துணி வகைகள்

உங்கள் இனிய கனவுகள் நனவாகும் போது அதிலே கோ-ஆப்டெக்ஸின் பங்கும் உண்டு!

கோ-ஆப்டெக்ஸ்

தமிழ் நாடு கைத்தறி

இந்தியாவின் உயர் விற்பனைக் கைத்தறி வகைகள்

DIPR/1766/MS 88/HTA

களிலும் இருக்கும். உடலில் அடிபட்டு காயம் ஏற்பட்டால் அத் திறப்பு வழியே நோய்க் கிருமிகள் உள்ளே புகுந்து இரத்தத்தில் கலந்து விடும். இந்நோயின் தன்மை மிகவும் கடுமையாக இருக்கும். உடலில் விறைப்பு ஏற்படும். தசைகள் இறுகிய நிலையில் இருக்கும். மெல்லிய ஒலி அதிர்வும், வெளிச்சமும் கூட இவர்களுக்குக் கடுமையான இசிவை உண்டாக்கும். இந் நோய் ஒரு தொற்று வியாதி. இந் நோய் கண்டவர்களைத் தனியாக இருட்டறையில் வைத்து அதிக அளவு ஆன்டிடெட்டனஸ் ஸீரம் மற்றும் ஸெடேடிவ் கொடுக்க வேண்டும். இந் நிலையைத் தவிர்ப்பதற்காக காயம் ஏற்பட்டதுமே டி.டி. எனப்படும் டெட்டனஸ் டாக்ஸாயிடு ஊசி போட வேண்டும்.

கே: தட்டம்மை (**measles**)க்கு எப்போது ஊசி போட வேண்டும்? குழந்தைக்கு முன்பே தட்டம்மை போட்டிருந்தால் ஊசி போட வேண்டுமா?

ப: குழந்தையின் 9—வது மாதத்திலிருந்து ஒரு வயதிற்குள் தட்டம்மை தடுப்பு ஊசி போட வேண்டும். தடுப்பு ஊசி போடுவதற்கு முன்பே தட்டம்மை ஏற்பட்டால் மருத்துவரிடம் அது தட்டம்மைதான் என்று உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். இந் நிலையில் தடுப்பு ஊசி தேவையில்லை. ஆனால் நம்மில் பலர் வேறு வைரஸ்கிருமிகளால் முகத்தில் ஏற்படும் தடிமன்களைக் (**rashes**) கூட அம்மை என்று தவறாகக் கணித்து விடுகிறோம். எனவே மருத்துவர் நோயை உறுதி செய்யாத நிலையில் தடுப்பு ஊசி போடத்தான் வேண்டும். முதல் ஊசி போட்ட பின் 15—வது மாதத்தில் மீண்டும் ஒரு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

கே: காஸ் காங்கரின் (**gas gangrene**) என்றால் என்ன? அதற்கு தடுப்பு ஊசி உண்டா?

ப: விபத்துக்களில் கை, கால்கள் நசுங்கி மிக மோசமான காயம் ஏற்பட்டிருந்தால் க்ளோஸ்ட்ரியம் வெல்ச்சை என்னும் வாயுவை உற்பத்தி செய்யும் நுண்ணுயிரி சிதைந்த பகுதியைத் தாக்கி, திசுக்களிடையே வாயுவை உண்டாக்கி உறுப்புக்களை அழுகச் செய்து விடும். அதற்காக அடிபட்ட உடனேயே ஆன்டி காஸ் காங்கரின் ஸீரம் என்னும் மருந்தைத் தடுப்பூசியாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

கே: விஷ ஜுரம், மூளைக் காய்ச்சல் போன்ற நோய்களுக்குத் தடுப்பு ஊசி போடப்படுகிறதா?

ப: இவ்விரு நோய்களுக்கும் வெளிநாடுகளில் தடுப்பு ஊசி போடப்படுகிறது. நம் நாட்டில் போடப்படுவது இல்லை. மூளைக் காய்ச்சலுக்கான தடுப்பு ஊசி மருந்து வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்ய வேண்டியுள்ளது. இதன் விலையும் அதிகம். மேலும் மருந்தின் வீரியம் உடலில் குறிப்பிட்ட காலம் வரைதான் இருக்கும்.

கே: நாய்க்கடி, பாம்புக்கடிக்குத் தடுப்பு ஊசி உண்டா?

ப: இவைகள் கடிப்பதற்கு முன்பே தடுப்பு ஊசி போடத் தேவையில்லை. ஆனால் கடித்த பின் ஊசி போட்டால் ஆபத்தைத் தடுக்கலாம். குறிப்பாக கிராமப்புற மருத்துவ மனைகளில் இத்தகைய விஷக்கடிக்கான மருந்துகளை வைத்திருந்தால் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம்.

கே: வேறு எந்தெந்த நோய்களுக்குத் தடுப்பு ஊசி உள்ளது?

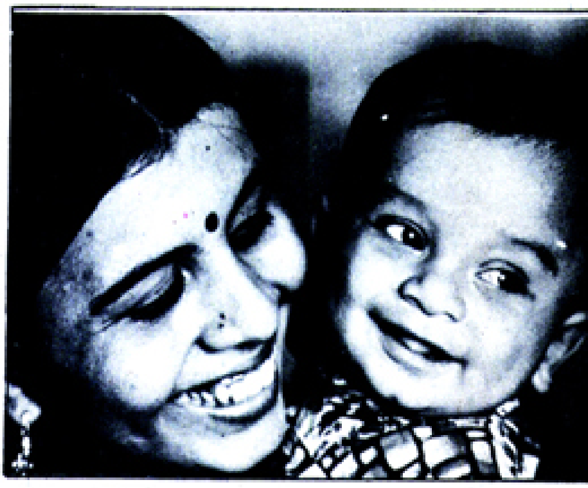
ப: தற்போது எம்.எம்.பி. அதாவது மீஸில்ஸ், மம்ப்ஸ், ருபெல்லா ஆகிய நோய்களுக்கான தடுப்பு ஊசி கிடைக்கிறது. விருப்பமுள்ளவர்கள் போட்டுக் கொள்ளலாம். வெளிநாடுகளில் மஞ்சள் காமாலைக்கு தடுப்பு ஊசி கிடைக்கிறது. விலை அதிகமிருப்பதால் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் போட முடியாது.

கே: அம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி இவை வந்தால் ஊசி போடவோ, மருந்து கொடுக்கவோ கூடாது என்கிறார்களே, இது சரியா?

ப: இந் நோய்களைக் கடவுளுடன் இணைத்து விட்டதால் பல வழக்கங்களை மாற்றுவது கடினமாகி விட்டது. ஆயினும் ஜுரம் அதிக அளவில் இருந்தால் அதைக் குறைக்கவும் சில விளைவுகளைத் தவிர்க்கவும் மருந்தும், ஆன்டிபயாடிக்கும் கொடுக்கலாம். ஆண் குழந்தைகளுக்கு மம்ப்ஸ் வந்தால் விரையில் பழுது ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. நாட்டில் வயிற்றுப் போக்கால் இறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அடுத்தபடியாக தட்டம்மை வந்து இறக்கும் குழந்தைகள்தான் அதிக எண்ணிக்கையில் உள்ளனர்.

கே: காலரா, டைபாயிடு ஊசி எல்லோரும் போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமா?

ப: சில பருவ காலத்தில் காலரா,



டைபாயிடு நோய் பரவலாகக் காணப்படும். அப்போது வீடு வீடாக வந்து தடுப்பு ஊசி போடுவார்கள். அந்த ஊசிகளைக் கட்டாயம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். தவிர வீட்டில் யாருக்காவது டைபாயிடு, மஞ்சள் காமாலை நோய் இருப்பினும் தடுப்பு ஊசியை மற்றவர்கள் போட்டுக் கொள்வது நல்லது.

கே: நாம் தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்ளும் போது வேறு நோய்க்காக ஊசி மருந்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தால் அதை மருத்துவரிடம் கூற வேண்டுமா?

ப: கட்டாயம் கூற வேண்டும். நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து மருத்துவரின் ஆலோசனை அமையும்.

தடுப்பு ஊசிகளும் போடும் வயதும்

தடுப்பு ஊசி	மாதம் அல்லது வயது	நோய்
டெட்டனஸ் டாக்ஸாய்டு	கருவுற்ற தாயின் 7,8,9 மாதங்களில்	டெட்டனஸ் (தாய், சேய் இருவருக்கும் தடுப்பு-சக்தி)
பி.ஸி.ஜி	குழந்தை பிறந்த உடனேயே அல்லது மூன்று மாதங்களுக்குள்	காச நோய்
டிரிபிள் ஆன்டிஜன் **(D.P.T)** போலியோ டிராப்.	குழந்தையின் 3,4,5,6,7 வது மாதங்களில்	கக்குவான் இருமல், தொண்டை அடைப்பான் இசிவு நோய், போலியோ.
D.P.T, போலியோ (பூஸ்டர்)	1½ வயது	,,
தட்டம்மை ஊசி	9 வது மாதம் முதல் 1 வயதிற்குள், மீண்டும் 15 வது மாதம்	தட்டம்மை
டிஃப்திரியா, டெட்டனஸ் போலியோ மருந்து (பூஸ்டர்)	5 வது வயது 10 வயது	டிப்ஃதிரியா, டெட்டனஸ், போலியோ
டெட்டனஸ் டாக்ஸாய்டு	16 வயது	இசிவு நோய்

பேட்டி: **லக்ஷ்மி சங்கர்.**

வெந்நீர் என்ன செய்யும்?

1. வயிற்றுப் புண்ணினால் வரும் வயிற்று வலியாக இருந்தால் மிதமான சூடான வெந்நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறிந்து குடித்தால் உடனே வலி குறையும்.

2. அதிகமாக மதுபானம் குடித்ததினால் உண்டான தலைவலி, அல்லது அஜீரணத்தினால் உண்டான தலைவலி எல்லாம் வெந்நீர் நிறையச் சாப்பிடுவதனால் குணமடையும்.

3. வெந்நீர் ரத்தத்தில் உள்ள நஞ்சை வெளிப்படுத்துகிறது. அடிக்கடி வெந்நீர் சாப்பிடுவதைப் பழக்கமாகக் கொண்டவர்களுக்குத் தலைவலியே வருவதில்லை.

4. குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்று வலியும் வெறும் வெந்நீர் கொடுப்பதனால் குணமாகும்.

5. ஒரு சுக்கு தட்டிப் போட்ட வெந்நீர் குடித்தால் வாயுத் தொல்லை இருக்காது.

6. பார்லி ஒரு ஸ்பூன் போட்டு வேக விட்ட வெந்நீர்தான் எலிஸபெத் மகாராணியின் தெளிவான சருமத்திற்குக் காரணமாம்.

— ஜெயா.



கலோரி என்றால் என்ன?



நாம் உண்ணும் உணவு நமக்கு அளிக்கும் சக்தியையே கலோரி என்கிறோம். ஒவ்வொரு வகை உணவும் கலோரியில் வேறுபடும். தேவையான அளவு மட்டுமே உண்பதன் மூலம் உடலின் தேவையில்லாத சதையினைத் தவிர்த்திடலாம்.

அன்றாடத் தேவை

நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த வீட்டு வேலைகளைக் கவனிக்கும் பெண்களுக்கும், ஒயிட் காலர் ஜாப் செய்பவர்களுக்கும் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 1800 முதல் 2000 வரை கலோரிகள் தேவைப்படும். ஒரு நாளைய கலோரித் தேவை ஒரு நபருக்கு இவ்வளவுதான் என்று வரையிட்டுக் கூற முடியாது. ஏனென்றால் அது அவரவர்கள் செய்யும் வேலையைப் பொறுத்ததே. ஒவ்வொரு வேலைக்கும் தேவையான கலோரிகள் மாறுபடும். உதாரணமாக ஓடுவதற்கு அதிகமான கலோரிகள் தேவை. உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பதற்கோ, தூங்குவதற்கோ குறைந்த கலோரிகள் போதும்.

டயட்டில் இருப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை:

ஒரு நாளைய கலோரித் தேவையினைக் குறைத்து உண்பதன் மூலம் நம் உடல் எடையினைக் குறைக்கலாம். அவ்வாறு உண்ணும்போது நம் உடம்பில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துக்கள் நமக்குத் தேவையான கலோரிகளை அளிக்கும். டயட்டில் இருந்து உடல் பருமனைக் குறைக்க முயல்பவர்களுக்கு அனைத்துத் தின்பண்டங்களிலும் உள்ள கலோரிகள் தெரிந்திருப்பது நல்லது. பொதுவாக அரிசியில் இவ்வளவு, பருப்பில் இவ்வளவு என்று கலோரிகள் அளவைக் குறிப்பிடுவர். ஆனால் சமைக்கப்பட்ட உணவில் எவ்வளவு கலோரிகள் இருக்கின்றன என்பதுதான் முக்கியம் என்பதால் சில சமைக்கப்பட்ட உணவுகளின் கலோரிகளைப் பார்ப்போம்.

உணவு வகை	அளவு	கலோரிகள்
பால்	ஒரு கோப்பை	140
ஸ்கிம்ட் மில்க்	..	90
ஐஸ்க்ரீம்	..	195
தயிர்	..	110
மோர்	..	90
மீன்	..	110

உணவு வகை	அளவு	கலோரிகள்
மட்டன்	..	250
சிக்கன்	..	220
மட்டன் சாப்	..	100

எண்ணெயில் சமைக்கப்பட்ட உணவு வகைகளுக்கு ஒவ்வொரு ஸ்பூன் எண்ணெய்க்கும் 140 கலோரிகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.)

பொரித்த முட்டை	1	100
ஆம்லெட்	1	110
வேக வைத்த முட்டை	1	80
பருப்பு வகை	1 ஸ்பூன்	60
கொண்டைக்கடலை	1 ஸ்பூன்	70
ப்ரெட்	1 ஸ்லைஸ்	60
கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ்	1½ கோப்பை	100
சப்பாத்தி	1	170
சுக்கா ரொட்டி	1	120
சாதம்	1 கோப்பை	400
மாரி பிஸ்கெட்	1	30
உருளைக்கிழங்கு	1 கோப்பை	105
கத்தரிக்காய்	..	20
கோஸ்	..	20
வெண்டைக்காய்	..	35
பீட்ரூட்	ஒரு கோப்பை	60

உணவு வகை	அளவு	கலோரிகள்
காரட்	,,	55
பூசனிக்காய்	,,	15
பாவக்காய்	,,	25
சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு	,,	12
பரங்கிக்காய்	,,	25
பட்டாணி	,,	100
முள்ளங்கி	,,	15
கீரை	,,	25
காலிஃப்ளவர்	,,	30
வெங்காயம்	,,	60
வெள்ளரிக்காய்	,,	12
தக்காளி	,,	20
ஆப்பிள்	1½ கோப்பை	100
வாழைப்பழம்	¾ கோப்பை	200
தேங்காய்	ஒரு கோப்பை	100
திராட்சை	1¼ கோப்பை	100
கொய்யாப்பழம்	1½ கோப்பை	100
மாம்பழம்	1 கோப்பை	100
கிரணிப்பழம்	3 கோப்பை	100
பப்பாளி	,,	100
அன்னாசி	2 கோப்பை	100
எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் (சர்க்கரையுடன்)	2 கோப்பை	100
பாதாம் பர்பி	30 கிராம்	200
சாக்லேட்	1	85
குலாப்ஜாமுன்	40 கிராம்	200
குல்ஃபி	½ கோப்பை	500
லட்டு	40 கிராம்	250
ரசமலாய்	,,	250
ரசகுல்லா	,,	150
சேவை	ஒரு கோப்பை	650
படுரா	40 கிராம்	150
சென்னா	30 கிராம்	150
தோசை	1	100
இட்லி	2	130
மசால் தோசை	1	250
பக்கோடா	1 கோப்பை	250
பொரித்த அப்பளம்	1	30
தந்தூரி சிக்கன்	2 துண்டுகள்	450
டீ (சர்க்கரையுடன்)	1 கோப்பை,	40
காப்பி (சர்க்கரையுடன்)	1 கோப்பை	40

டயட்டில் உள்ள சிலர் உணவு உண்ணும் போது அளந்து அளந்து உண்பர். மாலையில் கொஞ்சம்தானே என்று இரு சமோசாக்களை உண்பர். அவர் உண்ணும் ஒவ்வொரு சமோசாவிலும் 400—க்கும் குறையாத கலோரிகள் இருக்கும். இதனால் அவர்களது உணவுக் கட்டுப்பாடு எந்த விதத்திலும் பயன் தராமல் போய்விடும். டயட்டில் இருப்பவர்கள் வயிறு நிறையுமாறும் அதே சமயம் குறைந்த கலோரிகளை அளிப்பவையுமாக உள்ள உணவுப் பட்டியலை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்பானங்கள் யாவுமே சத்து ஏதுமில்லாமல், வயிறும் நிறையாமல் வெறும் கலோரிகளை மட்டுமே அளிப்பவை. அவ்வாறான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவுகளில் உள்ள கலோரிகளைத் தெரிந்து கொண்டோம். எனவே அளவறிந்து உண்டு உடல் மெலிந்து வாழ்வோமாக.

— நிரஞ்சனா.



''மால்குடி நாட்கள்'' நிகழ்ச்சியில் துடியான சுவாமியாக வரும் மஞ்சுநாத்



திடமான வலிவு, நாளெல்லாம் துடியான பொலிவு.

புதிய நியூட்ரமுல்—தாயின் கனவு பலித்தது இதிலே: சாக்கலேட் சுவைக் கோக்கோ, ஏடுகட்டின பால், பொன்னிற மால்ட் யாவும் நிறைந்ததாய், வலுவூட்டும் புரதச் சத்துக் களோடு அத்தியாவசிய வைட்டமின்களையும் வழங்குகிறது. நாள்தோறும் நியூட்ரமுல், உங்கள் குழந்தைகளுக்கு திடமான உடல். பலம், துடியான மனோபலம். இதுவே உற்சாகத்தின் உச்சியிலே அவர்களை விளங்க வைக்கும் கூடுதல் தெம்பு.

நியூட்ரமுல் பருகப் பருகப் பலம் பெருகும் பெருகும்.

அமுல் படைப்பு

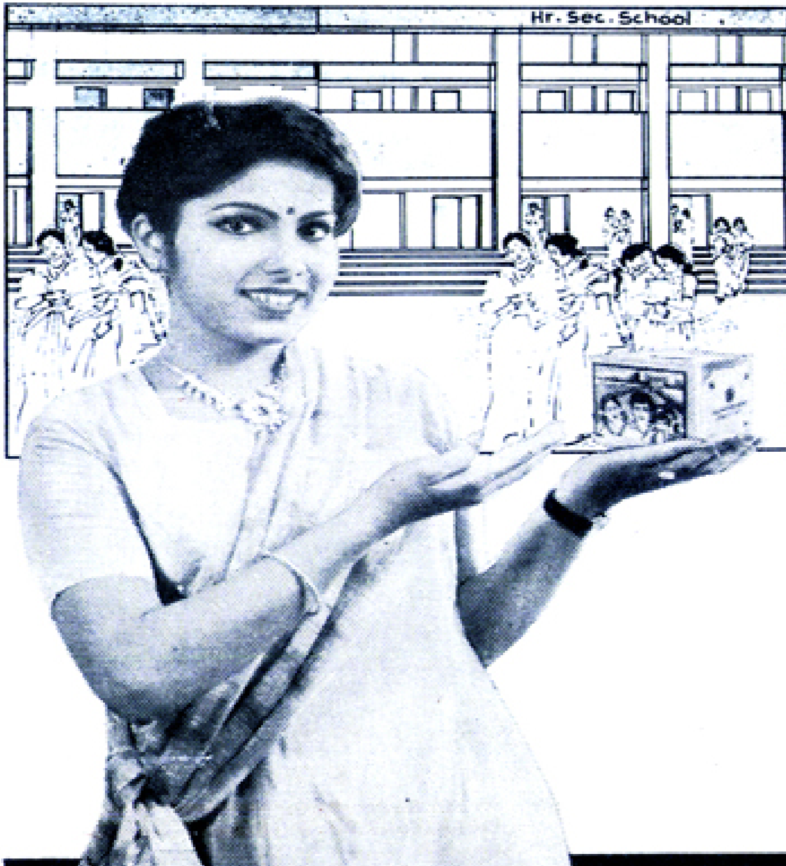
நியூட்ரமுல்

முழுமொத்த திடவலிமைப் பானம்.



daCunha/NML/5/88 TAM

தமிழ்நாடு அரசு சிறு சேமிப்புத் துறை



சஞ்சாயிகா

வளத்திற்கு வழி வகுக்கும் பாஸ் புத்தகம்

மேல் வகுப்பிற்குத் தகுந்தவளாக அவள் தேர்ச்சி பெற்று விட்டாள். புதிய பள்ளிக்கூடம் ஒன்றில் சேர்ந்து விட்டாள். புதிய புத்தகங்கள் வாங்குவாள். எனினும், மூன்றாம் வகுப்பு முதலே ஒரு புத்தகம் அவளது அபிமானப் புத்தகமாக இருந்து வந்தது. ஆம். அதுதான் அவளது சஞ்சாயிகா பாஸ் புத்தகம்.

இன்றையச் சிறுவர்கள் விவேகத்தில் முதிர்ச்சி அடைந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கெனச் சில இலட்சியங்கள் உள்ளன. சமாளிக்க வேண்டிய போட்டிகள் உள்ளன.

எனவே, எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிட வேண்டியது என்பது மிகவும் முக்கியமானதாக ஆகிறது. இந்த முறையில் திட்டமிட அவர்களுக்குச் சஞ்சாயிகா உதவுகிறது.

பள்ளிச் சிறுவர்களுக்கென ஒரு சிறு சேமிப்புத் திட்டம் மட்டுமல்ல சஞ்சாயிகா. நிதி நிர்வாகத்திற்கு ஒரு பயிற்சியும் கூட.

இப்பொழுது, எதிர்கால நலனுக்காகப் படிக்கப் பள்ளி செல்லும் சிறுவர்கள் அவர்களது எதிர்கால நலனுக்காகச் சேமிக்கவும் முடியும்.



மேலும் விபரங்களுக்கு பள்ளி ஆசிரியர்களை அணுகவும்.

அவர்கள் சேமிக்கக்
கற்றுக் கொள்ளட்டும்

கற்றுக் கொள்வதற்காக
அவர்கள் சேமிக்கட்டும்

இயக்குநர்
சிறு சேமிப்புத்துறை
143, அண்ணா சாலை,
சென்னை-600 002.
தொலைபேசி: 840223|840003

DIPR/18/MS/89 Efficient

ஆண் மனம்

'ரிஷபன்'

ரமேஷ் கிளம்பிப் போய் ஒரு வாரம் தான் ஆகிறது. அதற்குள் மூன்று கடிதங்கள் வந்து விட்டன. எல்லாவற்றிலும் ஒரே வாசகம். 'உனக்குப் பிடிக்கலேன்னா உங்கம்மா வீட்டுக்குப் போயிடு..'

நந்தினி மனசுக்குள் சிரித்துக் கொண்டாள்.

எதிரில் தவிப்புடன் ரமேஷ் நிற்பது போலத் தோன்றியது. போன வாரம் ஊருக்குக் கிளம்புமுன் அப்படித்தான் நின்றான்.

அம்மா சமையலறையில் இருந்ததைக் கவனித்துக் கொண்டான். மெல்லிய குரலில் தான் பேசினான்.

"நந்து... பிளீஸ்... உனக்கு இங்கே இருக்கிறதைக் காட்டிலும்.. உங்க வீட்டுக்குப் போறதுதான் நல்லது.. நான் சொல்றதைக் கேளேன்.. ஏன் பிடிவாதமா இருக்கே..."

நந்தினி மென்மையாகச் சிரித்தாள்.

"உங்களுக்கு ஏன் கஷ்டமா இருக்கு... எனக்கு ஒண்ணும் சிரமம் இல்லே... நான் இங்கேயே இருக்கேன்..."

ச்சே... புரியாமல் பேசுகிறாளே.. என்கிற தொனியில் பார்த்து விட்டு கைகளைப் பிசைந்தான். அம்மா தாளித்துக் கொட்டுகிறாள் போலும். ரசத்தின் மணம் கம்மென்று வீசியது.

நந்தினி சம்மணமிட்டு அமர்ந்திருந்தாள். வாசலில் வாங்கிய உதிரி மலர்களை தொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள். மல்லிகையின் மணமும் சேர்ந்து கொண்டது. ரமேஷுக்குத் தான் எதையும் ரசிக்கிற மனநிலை இல்லை.

அவளை அதட்டவும் மனம் வரவில்லை. மணமாகி ஒரு மாதங்கூட ஆகவில்லை. இது வரை பழகியதில் அவள் அதிர்ந்து பேசினால்கூட தாங்க மாட்டாள் என்றுதான் தோன்றியது.

எப்படி புரிய வைப்பது? முற்றிலும் புதிய சூழ்நிலையில் நந்தினி இருக்க வேண்டும். மணமான இந்த மூன்று வாரங்களில் ஊர் சுற்றியது, உறவினர் வீட்டில் சாப்பாடு என்று நாட்கள் ஓடி விட்டன.

ரமேஷ் வேலை பார்ப்பது வேறு ஊரில். தனியாகக் கஷ்டப்படுகிறான் என்பதால் தான் அவசரம் அவசரமாகத் திருமணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்ததே.

ரமேஷின் அப்பா சிவசைலம் ஓய்வு பெற இன்னும் ஒரு வருடம் இருக்கிறது. ஒரே பிள்ளைதான் ரமேஷ். அம்மா மங்களத்திற்கு இப்போது உடம்பு வேறு அடிக்கடி முடியாமல் போய் விடுகிறது. இவன் கல்யாணமே நடக்குமா என்று பயப்படும் அளவில் ஆகி விட்டது ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு. உடம்பு சரியில்லாமல் போய், நல்ல வேளை... எதுவும் ஆகவில்லை.

ரமேஷ் இன்னும் வீடு பார்க்கவில்லை. சரியாக அமையவில்லை. ஒருவிதத்தில் வசதி இன்னொரு விதத்தில் இடைஞ்சலாகத்தான் வீடு கிடைத்தது. சரியான வீடு கிடைத்ததும் அழைத்துக் கொண்டு போகிறேன் என்று

இப்போது அவன் மட்டும் கிளம்பிப் போகிறான்.

நந்தினி அழுத்தமாகச் சொல்லி விட்டாள்.

"நான் இங்கேயே இருக்கேன்.. அப்பா, அம்மாகூட..."

"எதுக்கு நந்து... உங்க வீட்டுக்கு வேணாப் போயிடேன்..."

"...ஏன் அப்படிச் சொல்றீங்க?" என்று புரியாமல் கேட்டாள்.

"இல்லே... இவங்க பழக்கம்... வேற... நீயோ புதுசு. உன்னால இந்த சூழ்நிலையில இருக்க முடியுமோ... என்னவோ..."

"என்னால அனுசரிச்சுப் போக முடியுங்க. என் மேல் நம்பிக்கை இல்லியா.."

"சேச்சே... அப்படிச் சொல்லலே..."

"பின்னே... பேசாமே எதைப் பத்தியும் கவலைப்படாமே போங்க.."

அவன் ஏனோ தயங்கினான். மாடர்னாக வாழ்ந்தவள், பழங்கால மனிதர்கள் போல் இருப்பவர்களிடம் எப்படி ஒத்துப் போக முடியும் என்று மனதில் தோன்றியது. தன் பெற்றோரையே குறைவாகப் பேசுவதா.. என்ற தயக்கமும், பிரியமானவளை இடைஞ்சலான சூழ்நிலையில் விடுவதா என்ற குழப்பமும் போட்டியிட ஆயிரம் யோசனைகளுடன் கிளம்பிப் போனான். போன ஒரு வாரத்திலேயே மூன்று கடிதங்களும் எழுதி விட்டான்.



"என்னம்மா... யாரு... அவன்தானே லெட்டர் போட்டிருக்கான்..." என்றார் சிவசைலம்.

"ஆமாப்பா... வீடு இன்னும் சரியா அமையலையாம்... கிடைச்சதும் எழுதறேன்னு சொல்லியிருக்கார்..."

"ம்.. அவனுக்கு நிறைய ஆசைகள்.. அவன் இஷ்டப்படி வீடுன்னா.. கட்டினாத்தான் முடியும்... அதுவரை.. பாவம்.. நீ இங்கேதான் இருக்கணும்.."

"...நம்ம வீட்டுலதானேப்பா இருக்கேன்.." என்றாள் மெல்ல ஆனால் அழுத்தமாக.

சிவசைலம் சிரித்துக் கொண்டார்.

நல்ல குழந்தை. மனசு வெள்ளை. நல்லா இருக்கட்டும் என்று அவர் மனசு நேர்ந்து கொண்டது.

"என்னடி.. மாமனாரும் மருமகளும் சீரியஸாப் பேசறீங்க..." என்றபடியே வந்தாள் மங்களம்.

வியர்த்திருந்தாள். புடவையில் ஈரம் அப்படியேயிருந்தது.

"...என்னம்மா இது..." என்றாள் நந்தினி.

"...துணியைக் கசக்கிப் போட்டேன்.."

"...ப்ச... இதானே பிடிக்கலே உங்ககிட்டே... பிரஷர் அதிகமா இருக்கு.. ரெஸ்ட் எடுங்கன்னு டாக்டர் சொன்னாரே... ஏம்மா... நான்தான் இருக்கேனே..."

"பாவம்... எல்லா வேலையும் நீதானே செய்யறேன்னு... சின்ன வேலைதானே... ரெண்டு புடவை.. அவர் வேஷ்டி நனைச்சுப் போட்டேன்..."

மூச்சுத் திணறியது அவளுக்கு. பத்தடி நடந்தாலே தடுமாறும். காரியம் செய்து பழகிய உடம்பு. ஓய்வு எடுக்கச் சொன்னால் மனசாவதில்லை. நந்தினி அதைப் புரிந்து கொண்டு எளிதான வேலைகளாகக் கொடுப்பாள்.

நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டாள். மின்விசிறியைச் சுழல விட்டாள்.

"...கொஞ்சம் அப்படியே உட்காருங்கம்மா... பாருங்க... மூச்சு வாங்கறது..."



நந்தினியும் கீழே அமர்ந்து கொண்டாள்.

சிவசைலம் ஏதோ புத்தகத்தில் ஆழ்ந்து விட்டார். இன்று அவர் ஆபீஸ் போக வில்லை. சாப்பாடு ஆகி விட்டது. இனி மதியத் தூக்கம்தான் பாக்கி. மணி மூன்றானால் காபி போட வேண்டும். அதுவரை ஓய்வு தான்.

''என்னவாம்.. வீடு கிடைச்சிதா...'' என்றாள் மங்களம்.

''இல்லையாம். கிடைச்சதும் எழுதறாராம்...''

''ரொம்ப அவசரப்படுவான். சின்ன வயசுலேர்ந்து அதே சுபாவம்... இவருக்கு நேர் எதிராப் பிறந்திருக்கான்..''

நந்தினி பேசாமல் கவனித்தாள். ஒரு வாரமாக ரமேஷ் பற்றிய பேச்சுத்தான். எதைப் பற்றி பேசினாலும் சுற்றி வளைத்து அவனைப் பற்றித்தான் வந்து முடியும். ஒவ்வொரு முறையும் அவனைப் பற்றி ஏதாவது புதுப்புது தகவல்கள்.

மங்களத்திற்குக் கொஞ்சங்கூட அலுக்காது. வாய் ஓயாமல் ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டே இருப்பாள். நந்தினிக்கும் சுவாரசியமாகத்தான் இருந்தது. ரமேஷைச் சீண்டுவதற்கும் விஷயம் கிடைத்தது இந்தப் பேச்சின் மூலம்.

மணமாகி வந்த முதல் வாரமே மாமியாரும் மருமகளும் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். ரமேஷே ஆச்சர்யப்பட்டான் அப்போது.

''...என்ன அப்படியே ஒட்டிட்டீங்க ரெண்டு பேரும்..'' என்றான் தனிமையில்.

''...அம்மா குழந்தை மாதிரிங்க.. ரொம்பவும் வெகுளி...

''...ஐஸ் வைக்கிறியா...'' என்றான் சந்தேகமாக ஆனால் சிரித்தபடி.

''..நெஜம்மாவே...''

''ம்... என்னவோ போங்க. என்னையே மறந்துருவே போல இருக்கே...''

திடீரென நந்தினி சிரிக்க ஆரம்பித்தாள்.

அவளைப் பற்றிய மாதிரி அமர்ந்திருந்தவன் திகைத்துத் திரும்பினான்.

''...என்னது...''

''...அம்மா உங்களைப் பத்தி ஒரு விஷயம் சொன்னாங்க.. அதை நினைச்சு...'' என்று மீண்டும் சிரித்தாள்.

''..ஹேய்... சொல்லிட்டு சிரி...'' என்றான், சிணுங்கிய குரலில்.

''...இந்தக் குழந்தை நாலு வயசு வரை அம்மாகிட்டே பால் குடிச்சதாமே...'' என்றாள் அவன் மூக்கைச் செல்லமாகத் திருகியபடி.

பரங்கிப் பிஞ்சைப் பொடியாக நறுக்கி அடைமாவில் கலந்து வார்க்கலாம்.

— விஷி.

சீண்டல் இதமாக இருந்தாலும் உண்மை அவனைச் சீற வைத்தது.

''...சேச்சே... இந்த அம்மாவிற்கு விவஸ்தையே இல்லே... எதையாவது உளறிண்டு.. அவ்வளவும் பொய்.''

''நிஜம்தானாம்.. ச்சே.. ரொம்ப மோசம் நீங்க...''

''...அப்படீன்னா... என்னை விட்டுரு..''

விலகிப் படுத்துக் கொண்டான். விளையாட்டு என்று நினைத்துப் பேசாமல் இருந்தவள், நிஜமாகவே கோபித்துக் கொண்டு படுத்திருந்ததைப் பார்த்ததுமே தானே நெருங்கினாள். அவனைப் பற்றித் திருப்பினாள்.

''என்னங்க இது... தமாஷா பேசினா.. சீரியஸா எடுத்துகிட்டு...''

''..எது தமாஷ்.. இதுவா..''

''..சரி... இனிமே பேசலே... ஒக்கே...''

முனகலை மறந்து அவளை அணைத்துக் கொண்டான். அவளின் ஸ்பரிசம் இதம் தர மனசு சகஜமான நிலைக்குத் திரும்பியது.

''நந்து.. லீவு முடிஞ்சதும் நான் மட்டும் முதல்லே ஊருக்குப் போறேன்... வீடு பார்த்ததும் உன்னை வந்து அழைச்சுகிட்டு போறேன்...''

''மெதுவா... நல்ல வீடாப் பாருங்க. ஒண்ணும் அவசரமே இல்லே...''

''...ஊஹூம்.. அப்புறம் ஆடி மாசம்... அது இதுன்னு ஏதாவது வந்திரும்... ரொம்ப நாள் பிரிஞ்சு இருக்கிற மாதிரி ஆயிரும்...''

''...ஹப்பா... எவ்வளவு முன் யோசனைப்பா...'' என்றாள் சிரிப்புடன்.

''...அப்புறம் நந்து.. நான் ஊருக்குப் போகிறதுக்கு முன்னாலே... உன்னை உங்க வீட்டுல கொண்டு போய் விட்டுட்டு போறேன்... நீ இங்கே இருக்க வேணாம்..''

நந்தினியின் குதூகல உணர்வு மறைய திகைப்புடன் அவனைப் பார்த்தாள்.

''ஏன்... இங்கேயே இருந்தால் என்ன..''

''...இல்லே... நீ அங்கே நல்ல வசதியா இருந்தவ... இங்கே பழைய மாடல் வீடு... வசதியும் கிடையாது. உன்னால எப்படி இருக்க முடியும்...''

''...ஏன்.. உங்கப்பா அம்மா இல்லையா... நீங்க கூடத்தான் வேலை கிடைச்சுப் போகிற வரை இங்கேதானே இருந்தீங்க...''

''ப்ச... நாங்க இருந்தா... எங்களுக்குப் பழகிப் போச்சு...

''நானும் பழகிக்கிறேன்...''

''..சொன்னாக் கேளேன்...''

''...நான் சொல்றதை நீங்க கேளுங்களேன்...''

''ஏதோ சொல்ல முயன்றான். விரல்களால் உதடுகளை இணைத்தாள். சிணுங்கினாள்.

''..இதே மாதிரிதான்... ராத்திரி பூரா பேசப் போறீங்களா...''

ரமேஷ் பேசவில்லை. பேசத் தோன்றவில்லை.

நந்தினி தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டாள்.

''...என்னடி நீயா சிரிச்சுக்கிறே...'' என்றாள் மங்களம்.

''ஒண்ணுமில்லேம்மா... இவர் நாலு வயசு வரை தாய்ப்பால்தான்னு நீங்க சொன்னதை நினைச்சுகிட்டேன்...''

மங்களம் பெருமூச்சு விட்டாள்.

''ஹப்பா... பிழைப்பானான்னு கிடந்தான். பேதிதான் எதைச் சாப்பிட்டாலும். நடுராத்திரியில ஓடுவோம் டாக்டர்கிட்டே... பணம் தண்ணீராச் செலவழிஞ்சுது... பணம் போகட்டும், இவன் தங்கினாப் போதும்னு தான் இருந்தது.''

நந்தினி சுவரில் சாய்ந்து கொண்டாள். மங்களம் தொடர்ந்து பேசினாள்.

''அஞ்சு வயது வரை இடுப்புலதான் பயணம்... கீழே விட்டா இவன் அப்பா கத்துவார்.. ரொம்ப செல்லம்... அதனால அப்படியே முரடா வளர்ந்துட்டான்.. ரொம்ப பிடிவாதம்...''

''...நல்ல மனசும்மா அவருக்கு.. உங்க மேல ரொம்பப் பிரியம்.. அம்மாவுக்கு உடம்பு முடியலே.. டாக்டர்கிட்டே காண்பிக்கணும்.. நல்ல மருந்தா வாங்கித் தரணும்னு சொல்லிகிட்டே இருப்பார்...''

''என் மேல ரொம்பப் பிரியம்தான் அவனுக்கு...'' என்று பெருமையாகச் சிரித்தாள் மங்களம். ''அவன் அப்பா கொஞ்சம் கண்டிப்பு. என்கிட்டேதான் எதையும் கேட்பான்.. என்ன... முன்கோபம் அவனுக்கு.. சுள்ளுன்னுதான் வார்த்தை வரும்..

''உங்க சமையலை ரொம்பப் புகழ்வார்..'' என்றாள் நந்தினி. ''அம்மாகிட்டே நல்லா கத்துகிட்டுவான்னு சொல்லிட்டுப் போனார்..''

மங்களத்தின் மலர்ச்சி எல்லை மீறியது.

''ம்.. கேட்டு கேட்டு சாப்பிடுவான். சாப்பாட்டுல நல்ல இண்டரெஸ்ட்...'' என்றாள்.

தானும் ஆங்கிலம் பேச வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் உச்சரிப்பில் கொச்சை கலந்து விடும் மங்களத்திற்கு. ஒருமுறை கேட்ட வார்த்தையை நினைவில் வைத்திருந்து சுமாரான தொனியில் பேசுவாள். அது புரிந்திருந்த நந்தினி ரசனையான சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டாள். மாமியார் தப்பாக நினைத்து விட்டால்...

''நீங்களும் எங்க கூட வந்து இருக்கலாமே அம்மா....'' என்றாள் நந்தினி உண்மையாகவே.

''வரேன்... இவர் வேற தனியா... சாப்பாட்டிற்குக் கஷ்டப்படுவார்... வேலையை விட்ட பிறகு வேணா சேர்ந்து இருக்கலாம்.. பார்க்கலாம்.. அதற்கும் ஒரு வருஷம் இருக்கே...''

''...அவருக்குப் பதில் எழுதணும். என்ன எழுதட்டும்மா... நீங்க ஏதாவது சொல்றீங்களா..?''

நந்தினி எழுந்து மேஜையில் இருந்த இன்லண்டையும் பேனாவையும் எடுத்துக் கொண்டாள். வைத்து எழுத அட்டையுடன் மறுபடி அமர்ந்தாள்.

''...ஆசீர்வாதம்னு எழுது.. வேற என்ன சொல்றது...''

நந்தினி எழுத ஆரம்பித்தாள். மனசுக்குள்

நெல்லி முள்ளியைப் பொடித்து (விதையின்றி) பயத்த மாவுடன் கலந்து உடம்பு தேய்த்துக் கொள்ளலாம். சருமம் உலர்ந்த தன்மை போகும்.

— எஸ்ஸார்.

சற்று கிளுகிளுப்பாக இருந்தது. கடிதம் எழுதும் போது எதிரிலேயே அவன் இருக்கிற பிரமை தட்டியது. குறும்பாகச் சிரித்து விஷமம் செய்கிற உணர்வு வர ரசனையுடன் சிலிர்த்தாள். மனதில் தோன்றியதை எல்லாம் எழுதிக் கொண்டே போனாள்.

முடிவில்...

'மணமாகி வந்து விட்டால் கணவனின் பெற்றோர்தான் பெண்ணுக்கும் தாய் தந்தையர். பிறந்த வீட்டிற்கு அடிக்கடி போவதில் பெருமை ஏதுமில்லை. கணவரின் கௌரவமும் புகழுமே பெண்ணுக்கு முக்கியம். நான் ஏதும் தவிப்பேனோ என்று நீங்கள் சங்கடப்பட வேண்டாம். எனக்கு இங்கே இருப்பது நிஜமாகவே பிடித்திருக்கிறது.

அப்பா, அம்மாவும் என் மீது ரொம்பவும் பிரியமாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்வதில் எனக்கு சந்தோஷம் தான் மகனாகப் பிறந்த உங்கள் கடமையும் அதுதானே. உங்கள் சார்பாகக் கொஞ்ச நாட்களாவது அதை நான் செய்கிறேனே... வீடு பார்த்த மறு வினாடி அங்கே வந்து விடப் போகிறேன்...' அப்புறம் உங்களை விட்டு அந்தப் பக்கம் இந்தப் பக்கம் நகர மாட்டேன்.

மறுமுறை படித்துப் பார்த்தாள். சொல்ல நினைத்ததைச் சொல்லி விட்ட நிறைவு வர இன்லண்டை ஒட்டினாள்.

''அம்மா... இதை போஸ்ட் பண்ணிட்டு வந்திரவா...''

''...அவன் பாக்கெட் பால் வாங்கப் போவார்மா... அப்ப போஸ்ட் பண்ணிருவார்...'' என்றாள் மங்களம். ''வெய்யில்லே நீ ஏன் இப்ப போறே..''

''...சரிம்மா...''

மேஜை மேல் இன்லண்டை வைத்தாள். பேனாவையும், அட்டையையும் உரிய இடத்தில் வைத்தாள். மீண்டும் பழைய இடத்தில் வந்து அமர்ந்து கொண்டாள்.

''தூக்கம் வந்தா.. படுத்துக்கோ.. எனக்கு இப்பத் தூங்கினா.. ராத்திரி கஷ்டமா இருக்கு...'' என்றாள் மங்களம் அனுசரணையுடன்.

''..இல்லேம்மா.. நான் பகல்லே அதிகம் தூங்கறது இல்லே...''

''அவனுக்கு லீவு நாள்னா மத்தியானம் ஒரு மணி நேரமாவது தூங்கணும்...'' என்றாள் பழைய நினைவுகளுடன்.

''நல்லா படிப்பாரா...'' என்றாள் நந்தினி.

''ம்... கிளாஸ் ஃபஸ்ட்டுதான். மெடல்

எல்லாம் வாங்கியிருக்கானே..''

பேச்சு தொட்டு தொட்டு வளர்ந்து மூன்று மணி வரை நீடித்தது. சிவசைலம் இன்லண்டுடன் பால் வாங்கப் போனார். வாசலில் ஆட்டோ சத்தம் கேட்டது.

ரமேஷ் பரபரப்பாக உள்ளே வந்தான். அவனைப் பார்த்ததுமே நந்தினி எதிர்பாராத மகிழ்ச்சியுடன் ஸ்தம்பித்து நின்றாள்.

''...என்ன... திடீர்னு...'' என்றாள்.

''...ஏன்... வரக் கூடாதா...''

''வாடா.. இப்பதான் உனக்கு லெட்டர் போஸ்ட் பண்ணப்போறார் அப்பா.. காலையிலேதான் உன் லெட்டர் வந்தது...'' என்றாள் மங்களம்.

''வீடு கிடைச்சாச்சு... அதனாலதான் உடனே கிளம்பி வந்து விட்டேன். அட்வான்ஸ் கொடுத்தாச்சு.. நாளைக்கு நாள் நல்லா இருக்காம். இதை விட்டால் இனிமே.. மாசக் கடைசிதானாம்...''

''என்னடா இது.. சாமானெல்லாம் பேக் பண்ண வேணாமா... இப்படி திடீர்னு குண்டைப் போடறே...''

''எல்லாம் பண்ணலாம்.. என் ஃப்ரெண்ட் வேன் வைச்சிருக்கான். அதிலேயே எடுத்துகிட்டு போயிடலாம். ராத்திரி எட்டு மணிக்கு வரச் சொல்லியிருக்கேன். எங்க ரெண்டு பேருக்கு எவ்வளவு சாமான் தேவைப்படப் போகுது...'' என்றான் வேகமாக.

நந்தினி எதுவும் பேசவில்லை. இந்த அவசரம் தேவையில்லை என்றுதான் அவளுக்கும் தோன்றியது. சொன்னால் அவனுக்குக் கோபம் வரும். வீணாக அவனைச் சீண்டுவானேன் என்று பேசாமலிருந்தாள்.

பாத்ருமிற்கு டவலைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தவளிடம் உற்றுப் பார்த்தான்.

''..ஏன் என்னவோ போல இருக்கே. மனசு வரலியா அங்கே வர..''

''அதெல்லாம் ஒண்ணும் இல்லியே.''

சோப்பைத் தேய்த்துக் கொண்டு மூடிய கண்களுடன் தண்ணீரைத் தேடினான்.

எடுத்துக் கையில் கொடுத்தாள். கழுவிக் கொண்டு நிமிர்ந்தவனிடம் டவலை நீட்டினாள்.

''அருமையான வீடு.. போர்ஷன்தான். ஆனா தொந்திரவு இல்லே.. தனி வாசல்.. எல்லாம் தனி... நான் ஆபீஸ் போனாலும் உனக்கும் துணை இருக்குமே.. பயமில்லாமேன்னு இப்படிப் பார்த்தேன்.. எல்லாம் பக்கத்திலேயே.. பஸ் ஸ்டாப்பும் பத்தே நிமிஷந்தான்..'' என்றான் உற்சாகமாக.

அவளின் மௌனம் அவனை உறுத்தியது. எரிச்சலுடன் கேட்டான்.

''..என்னது... என்னவோ மாதிரி இருக்கே...''

''இல்லே... எதுக்கு இத்தனை அவசரமா..'' என்று இழுத்தாள்.

''...பின்னே... எப்ப வேணும் வீடு... ரிடயரான பிறகா...''

''அப்படிச் சொல்லலே... பாவம் அம்மா...

பாலை அடுப்பில் வைத்ததும் திரிந்து விட்டதா? கவலையின்றி நீரை இறுத்து, கெட்டிப் பாகாக்குங்கள். கொஞ்சம் சர்க்கரை போட்டு, திரிந்த பால் சக்கையில் ஒரு துளி ((1 லிட்டர் திரிந்திருந்தால் 1 ஸ்பூன்) மைதா சேர்த்துப் பாகில் விட்டுக் கிளறவும். புனர்ஜென்மம் எடுத்துப் புது பால்கேக் கிடைக்கும். நெய் கொஞ்சம் விட்டுக் கிளறவும்.

— எஸ்ஸார்.

இன்னும் கொஞ்ச நாள் நான் இங்கே இருப்பேன்னு ஆசையா இருந்தாங்க..''

''அப்ப... எனக்கு மட்டும் ஆசை இல்லே...''

''என்னங்க நீங்க.. என்னைக்கு இருந்தாலும் நான் உங்களுக்குத்தான். ஏதோ பெரியவங்க ஆசைக்குக் கொஞ்ச நாள் இருந்துட்டு வரலாமேன்னுதான்...

''ச்சே. நான் ஒரு மடையன். பார்த்து ஒரு வாரமாச்சேன்னு மனசு நிறையத் தவிப்போட என்னென்னவோ பேசலாம்னு வந்தேன். இந்த ஒரு வாரமும் எப்படித் தவிச்சிருப்பேன்.. நீ என்னடான்னா.. ஹாய்யா.. மாமியார் வீட்டுல சீராடிட்டு.. புருஷன் ஒருத்தன் இருக்கிறதையே மறந்த மாதிரி இருக்கே...

என்ன சொல்லிப் புரிய வைப்பது என்று புரியாமல் மௌனமானாள் நந்தினி.

''எப்படியெல்லாம் மனசுக்குள்ளே பேசிகிட்டே இருந்தேன் தெரியுமா.. ஏதோ நீயே எதிர்ல இருக்கிற மாதிரி. என்னைப் பத்தி ஒரு நிமிஷமாவது நினைச்சிருப்பியா..''

பேசாமல் நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

இவனும் குழந்தைதான். வேண்டியது.. ஆசைப்பட்டது... கையிலேயே தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற தவிப்பும், அவள் மீதான பிரியமும்தான் இப்படி அலைக்கழிக்கிறது. அதனால்தான் ஏதேதோ பேசுகிறான்... அர்த்தம் உணராமலேயே.

கடுகடுப்பான முகத்துடன் சொன்னான்.

''..இப்பவும் ஒண்ணும் நஷ்டம் இல்லே. பிரியப்பட்டா... கிளம்பி வா.. இல்லே.. உங்க மாமியார் கூடவே இரு..''

பதிலுக்குக் காத்திராமல் போய் விட்டான்.

நந்தினி சமையலறைக்கு வந்தாள்.

''சாதம் அவருக்கும் சேர்த்து வைச்சிடறேன் அம்மா. புடலங்காயைக் கூட்டு செஞ்சிரவா...''

''செஞ்சிரு... என்ன சொன்னான்.. இப்பவே போகணுமா..''


அவள் அழகின் ரகசியம்...
சிக்
கண்டிஷனர் ஷாம்பூ
இனிமை நிறைந்த பொழுதுகள்
"சிக்"குடன் மட்டுமே !
Chik
கண்டிஷனர் நிறைந்த சிக் ஷாம்பூ உங்கள் கேசத்திற்கு
மெருகூட்டி பட்டுப்போல் பளபளக்கச் செய்கிறது.
மேலும் அதன் இனிய நறுமணம் நாளெல்லாம்
உங்களுக்கு களிப்பூட்டும்.
ரூ. 1 மட்டுமே!
சிக் இண்டியா
11-C, பீச் ரோடு, கடலூர் 607 001.
போன்: 380, 211.
120 ml. ரூ. 14.20 (வரிகள் உள்பட)

"ஆமாம்மா... லீவு கிடைக்காதாம் அப்புறம். யார் அழைச்சுகிட்டு வருவா.. பாவம்... அப்பா அம்மாவுக்கும் சிரமம்.. இப்பவே கிளம்பிருன்னு சொல்றார்.. என்னாலயும் எதுவும் சொல்ல முடியலே.."

"..சரிதானே... என்னவோ.. ஆசை.. எனக்கு. அதனால என்ன... மறுபடி வராமலா.. பார்க்காமலா... போகப் போறோம். அவனுக்கும் சாப்பாட்டுக் கஷ்டம்."

"என்னங்க.. மூட்டை எப்படிக் கட்டறது. வேன் எத்தனை மணிக்கு வரும்னு சொன்னீங்க.." என்று ரமேஷிடம் போனாள்.

வியப்புடன் அவளைப் பார்த்து விட்டு பதில் பேசாமலிருந்தான். சாமான்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வைத்தாள் நந்தினி.

"இந்தா.. பருப்பு... புளி... மத்த சாமான் போன உடனே மளிகைக் கடை தேட வேணாம்.." என்றாள் மங்களம்.

"எல்லாம் பக்கத்துலேயே இருக்கு.." என்றான் ரமேஷ்.

"சரிடா... நான் இல்லேன்னா சொன்னேன்.. ஏதோ தனிக்குடித்தனம் போறே.. முதல்லே நம்ம வீட்டு சாமானா இருக்கட்டுமே..." என்றாள் மங்களம்.

இரவுச் சாப்பாடு முடிந்து வேனும் வந்து விட்டது. அவர்களும் வேனிலேயே போவதாகத் தீர்மானம்.

நந்தினி கண்களில் நீர் தளும்பியது. மாமனார், மாமியாரை நமஸ்கரித்தாள்.

"வரேம்மா..."

"போயிட்டு வா.. மகராஜியா..."

மங்களத்திற்கும் அழுகை வந்து விட்டது.

ரமேஷ் கைக் கடிகாரத்தையும், வாசலையும் மாறி மாறிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"பத்திரமாப் போயிட்டு வாங்கோ.."

வேன் கிளம்பிய சில நிமிடங்கள் வரை இருவரும் எதுவும் பேசிக் கொள்ளவில்லை.

ரமேஷ் அவள் கையைப் பற்றி அழுத்தினான். அதில் சந்தோஷம் தெரிந்தது.

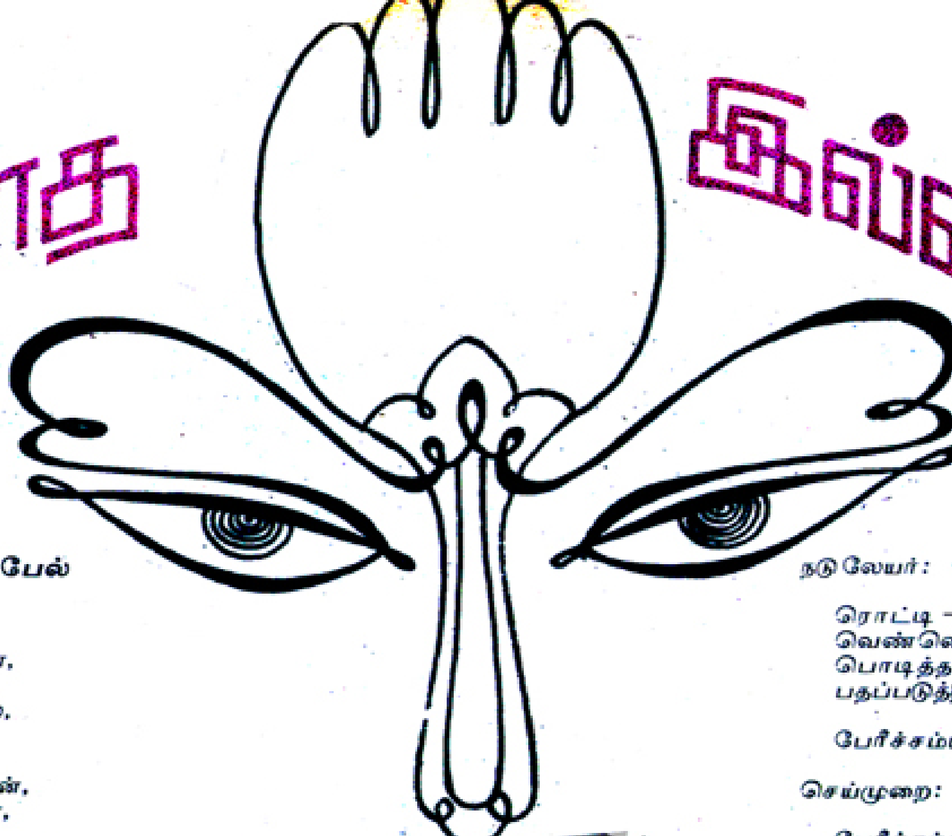
"ஹப்பா... இப்ப உனக்கு நிம்மதியா.. இங்கே போரடிச்சுப் போயிருக்குமே..." என்றான் கிசுகிசுப்பாக.

நந்தினி அவனைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

ஒயர் கூடை பின்னும் பொழுது: கூடை முடிந்து வெட்டும் துண்டு ஒயர்களை கூடைப் பிடிக்குள் போட்டால் உறுதியாக இருப்பதுடன், சீக்கிரம் பிடி அறுந்து போகாமலும் இருக்கும். பார்க்கவும் கலர் கலராக அழகாக இருக்கும்.

— மைதிலி.

இம்மாத இல்லத்தரசி



முதல் பரிசு:

கோதுமை சமோசா பேல்

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு — ½ கிலோ,
ரவை — ¼ கிலோ,
தேங்காய் — ½ மூடி துருவல்,
வற்றல் மிளகாய் — 8,
கடுகு — 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம்பருப்பு — 2 டீஸ்பூன்,
பயத்தம் பருப்பு — ¼ கிலோ,
பெருங்காயம் — சிறிதளவு,
கறிவேப்பிலை — கொஞ்சம்,
உப்பு — தேவையான அளவு,
எண்ணெய் — வறுக்க.

செய்முறை:

பயத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற



நடு லேயர்:

ரொட்டி — 6 ஸ்லைஸ்கள்,
வெண்ணெய் — 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொடித்த சர்க்கரை — ¾ கப்,
பதப்படுத்திய ஆரஞ்சுத்தோல்— 1 டேபிள் ஸ்பூன் (நறுக்கியது),
பேரீச்சம்பழம் — 4 (நறுக்கியது),

செய்முறை:

பேரீச்சம்பழங்களைக் கொட்டை நீக்கி, தண்ணீர் விட்டு வெண்ணெய் போல் அரைக்கவும். கோதுமை மாவுடன் உப்பு, பேகிங் பவுடர், சேர்த்துச் சலிக்கவும். வெண்ணெயுடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் குழைத்து, அத்துடன் முட்டையை உடைத்து ஊற்றி நன்றாக அடிக்கவும். இத்துடன்

வைத்து, அதனுடன் மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் இவைகளைச் சேர்த்துக் கரகரப்பாக கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு அந்த மாவை குக்கர் தட்டில் எண்ணெய் தடவி, கனமான அடை போலத் தட்டி ஆவியில் வேக விடவும். வெந்ததும் எடுத்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு உளுத்தம்பருப்பு போட்டுச் சிவந்தவுடன் வேக வைத்து உதிர்த்த மாவைக் கொட்டி அதனுடன் தேங்காய்த் துருவல், கறிவேப்பிலை இவைகளைச் சேர்த்துப் பூரணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மாவு, கோதுமை ரவை கொஞ்சம் டால்டா சேர்த்துப் பூரி மாவு போல செய்து சிறிய அப்பளமாக இடவும். அப்பளத்தை நடுவில் வெட்டினால் முக்கோணம் கிடைக்கும். திறந்த பாகத்தை ஒட்டி அதன் உள் பூரணத்தை வைத்து மூடி, கொதிக்கும் எண்ணெயில் பொன்னிறமாய்ப் பொரித்து எடுக்கவும்.

— கலோசனா சேகர், சென்னை — 28.

இரண்டாம் பரிசு:
அரேபியன் ஸ்டீம்ட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

- கோதுமை மாவு — ¾ கப்.
- பால் — ¼ கப்.
- கோதுமை ரவை — ¾ கப்.
- வெண்ணெய் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
- முட்டை — 1.
- பொடித்த லவங்கம் — ½ டீஸ்பூன்.
- பொடித்த சர்க்கரை — 6 டேபிள் ஸ்பூன்.
- பொடித்த ஜாதிக்காய் — ¼ டீஸ்பூன்.
- சிட்டிகை உப்பு.
- பேகிங் பவுடர், — 2 டீஸ்பூன்.
- பேரீச்சம்பழம் — 15.


• சுஜாதா


• பி.ராஜேஸ்வரி


• ஜெயந்தி விஜயகாந்தன்


• ஆர். வனஜா

சலித்த மாவு, கோதுமை, ரவை, பால், அரைத்த பேரீச்சை, லவங்கம், ஜாதிக்காய், இவற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். இட்லி மாவை விட கெட்டியாக இருக்க வேண்டும்.

ரொட்டியை உதிர்த்து அத்துடன் வெண்ணெய், சர்க்கரை, நறுக்கிய ஆரஞ்சுத் தோல், பேரீச்சை சேர்த்துக் குழைக்கவும். ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் தடவி, அதில் பாதி கோதுமைக் கலவையை ஊற்றவும். அதன்மேல் ரொட்டிக் கலவையைச் சமமாகப் பரப்பி அதன்மேல் மீதியுள்ள கோதுமைக் கலவையை ஊற்றிக் குக்கரில் வேக விடவும். ஸ்பூன் காம்பைக் கேக்கில் குத்தி எடுத்தால் ஒட்டாமல் வரவேண்டும். கேக்கைக ஆறவிட்டுத் துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவும். இந்த கேக் ருசியானது, மிகவும் சத்துள்ளது. செய்வதற்கும் எளிது.

— சுஜாதா, சென்னை — 59.

மூன்றாம் பரிசு:
கோதுமை குலோப் ஜாமுன்

தேவையான பொருட்கள்:

- கோதுமை மாவு — ½ கிலோ.
- சர்க்கரை — 1 கிலோ.
- அமுல் மில்க் பவுடர் — 500 கிராம்.
- கேசரி பவுடர் — 1 சிட்டிகை.
- பேகிங் பவுடர் — 2 ஸ்பூன்.
- டால்டா — ½ கிலோ.
- ரோஸ் எசென்ஸ் — 4 (அ) 5 சொட்டுகள்

செய்முறை:

கோதுமை மாவை நன்கு சலித்துக்

கொண்டு அடுப்பில் வாணலியை வைத்து கோதுமை மாவைப் போட்டுச் சிவக்க வாசனை வரும் வரை வறுக்க வேண்டும். இந்த மாவுடன் அமுல் மில்க் பவுடர், பேகிங் பவுடர், 2 ஸ்பூன் போட்டு எல்லாவற்றையும் கலந்து கொண்டு சிறிது பால் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து அடுப்பில் வாணலியில் டால்டாவை காய வைத்து குலோப் ஜாமூன்களைச் சிவக்கப் பொரித்து எடுத்து சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஊற வைக்கவும். இது சாப்பிட வெகு சுவையாக இருக்கும்.

ஜீரா பாகு:

அடுப்பில் அகன்ற பாத்திரத்தை வைத்து 2 தம்ளர் தண்ணீர் விட்டுக் கொதி வந்ததும் ஒரு கிலோ சர்க்கரையைப் போட்டுக் கரைந்ததும் அதில் கேசரி பவுடர் கலந்து ரோஸ் எசென்ஸ் 4, 5 சொட்டுகள் விட்டு நன்கு கலக்க வேண்டும். இளம் சூட்டுடன் அடுப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும் பாகில் எல்லா ஜாமூன்களையும் போட்டு நன்கு ஊற வைக்க வேண்டும்.

— பி. ராஜேஸ்வரி, மதுரை – 1.,

ஆறுதல் பரிசு:

கோதுமை டிலைட்

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு – ½ கப்,
பால் – 100 கிராம்,
முட்டை – 2,
வாதுமை பருப்பு அல்லது முந்திரி – ½ கப் (பொடித்தது),
வெனிலா எசென்ஸ் – 2 அல்லது 3 சொட்டுகள்.
சீனி – 100 கிராம்,
கிஸ்மிஸ் – 10 கிராம்,

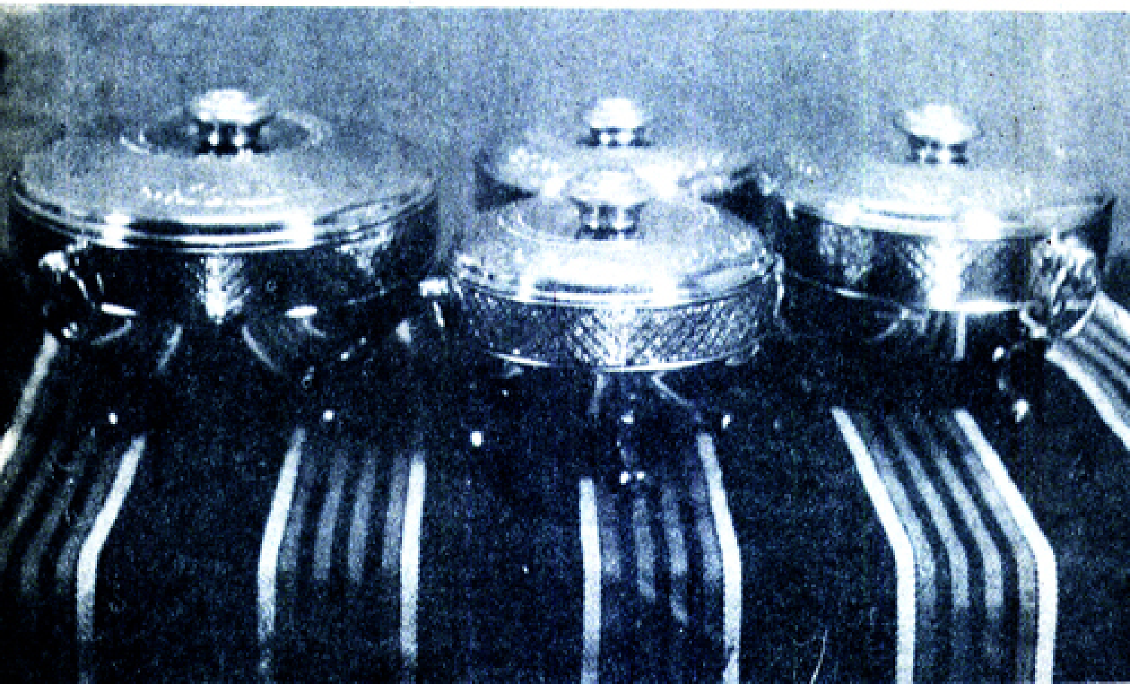
செய்முறை:

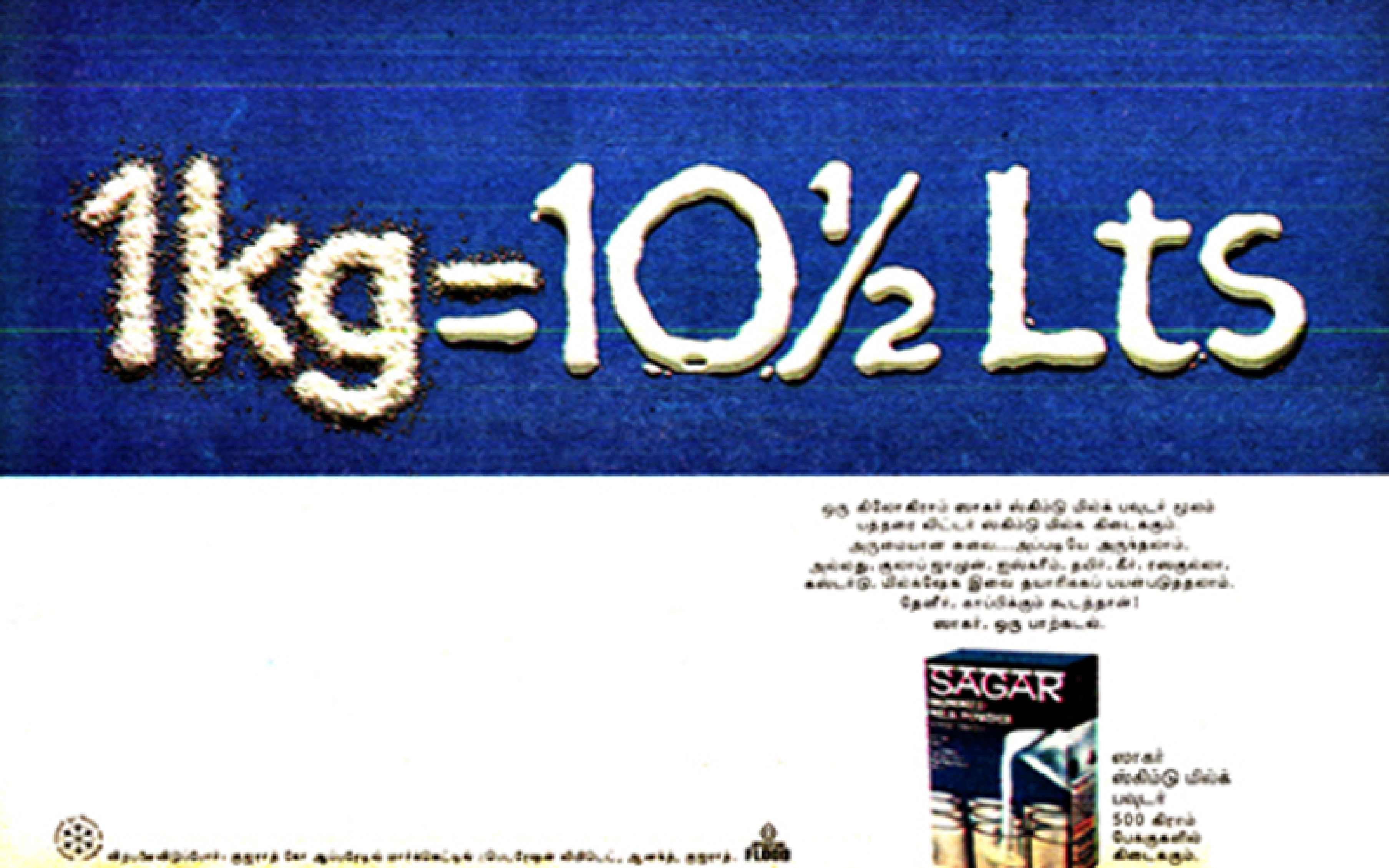
முதலில் கோதுமை மாவைச் சலித்துச் சற்று சிவக்க வறுத்து வைக்கவும். ஓர் பாத்திரத்தில் முட்டையை உடைத்து ஊற்றி அதில் பாலைக் கலந்து ஒரு கரண்டியால் நன்றாக அடித்துக் கிளறி விட வேண்டும். கலவை நுரைத்துக் கொண்டு வரும். இதில் வறுத்த கோதுமை மாவு, வாதுமை அல்லது முந்திரிப் பருப்பு, சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்து சிறிது எசென்ஸை ஊற்றிக் கிளறி வைக்கவும். இந்தக் கலவையை இட்டிலித் தட்டுகளில் ஊற்றி ஒரு கிஸ்மிஸை நடுவில் வைத்து ஆவியில் வேக வைக்க வேண்டும். நன்றாக வெந்ததும் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். இது ஒரு ருசியுள்ள பலகாரம்.

— ஜெயந்தி விஜயகாந்தன், கொய்லான்.

பரிசுப் பொருட்கள்:

முதல் பரிசு: 5 கிலோ சுப்ரீம் ரீஃபைண்டு ஆயில்.





1kg=10½Lts
SAGAR

ஆறுதல் பரிசு:
நெல்லூர்த்தம் மாவு

தேவையான பொருட்கள்:

சம்பா கோதுமை — ¼ கிலோ,
வெல்லம் — ¼ கிலோ,
ஏலக்காய் — 2,
தேங்காய் — 1 மூடி,
நெய் — 2 ஸ்பூன்,

செய்முறை:

கோதுமையை வாணலியில் இட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் அதை மிக்ஸியிலோ (அ) அரவை இயந்திரத்திலோ மிகவும் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின் மாவில் வெல்லத்தைப் பொடி செய்து போட்டுக் கொள்ளவும். ஏலப் பொடி, தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பின் சிறிது சூடான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு ஒட்டாமல் உருளும் பதத்திற்குப் பிசையவும். பின் மாவைப் பல வடிவ பாத்திரங்களில் அமுக்கவும். அதை ஒரு தாம்பாளத்தில் தட்டினால் அழகான வடிவமுடன் வரும். அதன் மேல் முந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு அழகு செய்து சாப்பிடக் கொடுக்கவும். அவசரத்திற்கு ஏற்ற டிபன்.

— ஆர். வனஜா, மன்னார்குடி.

சாதாரணமாக வீட்டின் முற்றத்தில், புழக்கடையில், அல்லது வீட்டிற்கு வாயிற் புறத்தில் துளசிச் செடி நடப்பட்டு விளக் கேற்றப்படும். சிற்சில சமயங்களில், காற் றின் மிகுதியால் விளக்கு அலைக்கழிக் கப்பட்டு, அணைந்து விடும். இதனைத் தடுக்க... துளசிக்கு முன்னால் வைக்கப் படும் அகல்விளக்கை, பழைய (அ) புதிய கெரோஸின் 'ஸ்டவ்'வின் பர்னரால், (Top இல் ஒரு துளையுடன், தகடு இருக் கும்) மூடிவிடுங்கள். விளக்கு அணையா மல் நின்று நிதானமாய் எரிவதுடன், இரவில் அந்த பர்னரின் சிறுசிறு துவாரங் கள் வழியே தெறிக்கும் ஒளிக்கதிர்கள், அற்புத ஓவியத்தையும் படைத்து, நம்மைப் பரவசப்படுத்தும்.

— திருமதி காந்தாமணி.

பழுப்பேறிய வெள்ளைத் துணிகளை வெண்மையாக்க அழுகிய எலுமிச்சையையோ, நல்லதையோ பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கால் வாளித் தண்ணீரில் (சூடு) அரைமணி நேரம் ஊற வைத்துப் பின் அலசி உலர்த்துங்கள். பிறகு பாருங்கள் வெண்மையை!

— ராஜலட்சுமி.

பெங்களூர் கத்தரிக்காய், பரங்கிக்காய், பீர்க்கங்காய் இவைகளை ஆவியில் 10 நிமிடம் வேக வைத்து, துவையல் செய்யலாம். எண்ணெயில் வதக்க வேண்டாம்.

— ஆர். பார்வதி.

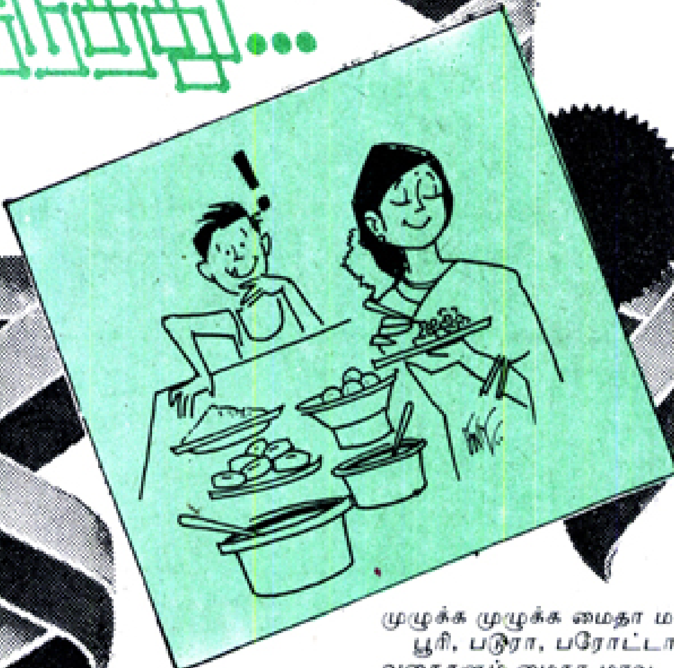


திட்டம் தீட்டுங்கள்

நானும் என் மனைவியும் வருடந் தோறும் ஜனவரி முதல் நாள் வருடம் முழுவதற்குமான திட்டம் போட்டுவிடுவோம். ஒரு நோட்டை எடுத்து அந்த வருட டிசம்பருக்குள் என்னென்ன வழியில் முன்னேறலாம், வீட்டிற்கு வேண்டிய உபயோகமான பொருட்கள் என்னென்ன வாங்க வேண்டும், குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பொருட்கள் என்னென்ன வாங்க வேண்டும், எந்த வகையில் சேமிக்கலாம் என்று ஆராய்ந்து முடிவெடுப்போம். வருட முடிவில் போட்ட திட்டங்களில் என்ன நிறைவேறியுள்ளது என்றும் நிறைவேறாத திட்டங்களை அடுத்த வருடம் நிறைவேற்ற மீண்டும் திட்டம் வகுப்போம். இதனால் நல்ல பயன் ஏற்படுகிறது. நீங்களும் திட்டம் தீட்டிச் செயல்படுத்திப் பாருங்களேன்.

— சுந்தர் சுந்தரி.

பாவமில்லை சிரிக்குது...



வீட்டில் ஒரே ஒரு மாவுதான் வைத்துக் கொள்ளலாம் என்றால் எந்த மாவைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்?

இந்தக் கேள்வியை நீங்கள் எதிர்பார்க்கவேயில்லை, இல்லையா?

அதனால் அதைப் பற்றி யோசித்தே இருக்க மாட்டீர்கள்.

நம் 'மதராஸி' களுக்கு சட்டென்று அரிசி மாவு எண்ணம் வரலாம். வடக்கத்திக்காரர்களுக்கு 'ஆட்டா' நினைவு வரலாம்.

ஆனால் இரண்டு பக்கக்காரர்களும் பொதுவாக 'மைதா' என்று தயக்கமே இல்லாமல் சொல்லலாம்.

நான் மைதா மாவு தயாரிக்கும் மில் நடத்தவில்லை. எந்த ப்ராண்ட் மைதாவுக்கும் விளம்பரம் செய்யவில்லை.

ஆனால், நான் கற்றுக் கொண்ட சமையல் பாடத்தில் மைதா மாவின் உபயோகத்திற்கு வரையறையே கிடையாது. இந்த மாவை வைத்துக் கொண்டு, செய்யக்கூடிய பட்சணங்கள் தின்பண்டங்களுக்காக மட்டுமே ஒரு புத்தகம் போடலாம். (இப்போதைக்கு ம. மலரில் ஒரு கட்டுரை எழுதிப் பார்க்கிறேன்).

ப்ரெட், பன், கேக், பிஸ்கட்ஸ் எல்லாம் முழுக்க முழுக்க மைதா மாவுதான்.

பூரி, படூரா, பரோட்டா, நா ன்(**Nan**) வகைகளும் மைதா மாவு.

போளி, சொஜ்ஜியப்பம், சமோசா, போன்றவைகளுக்கு மேல் மாவு.

பாதுஷா, சக்கர்பாலா, உப்பு, காரம் சேர்த்து பிசைந்து இட்டு கீறிப் பொரித்த பிஸ்கெட் வகைகளுக்கு மைதா.

சீஸ் பக்கோடா, வெள்ளையப்பம், பனானா, பைனாப்பிள் ப்ரிட்டெர்ஸ் செய்ய மைதா.

வெனிலா கேக், சாக்கலேட் அல்வா, குலாப்ஜாமுன் செய்ய தேவையான மாவு மைதா.

மைதா மாவைச் சலித்து துணியில் தளரக் கட்டி இட்லிப் பாத்திரத்தில் தட்டில் வைத்து, ஆவியில் 10 நிமிடம் வேக வைத்து, உதிர்த்து, பரத்தி ஆற வைத்து, மறுபடி சலித்தபின், அரிசி மாவில் செய்யும் எல்லா பட்சணங்களுமே செய்யலாம். உளுத்த மாவு சேர்த்து தட்டை, முறுக்கு, தேங்குழல் செய்யலாம். (இதற்கு மாவில் நெய் விட்டு பிசையக் கூடாது. அப்படியே நுறையாக இருக்கும்).

வெல்லப்பாகில் போட்டு, அப்பம், அதிரஸமும் செய்யலாம்.

கெட்டியாக ஸூப் செய்யவும், குழம்பு சேர்த்து கொள்ளவும் மார்கோனிக்கு சாஸ் செய்யவும் மைதா தேவை.

நூல் புடைவைகளுக்குக் க ஞ் சி போடலாம். கரைத்து மாக்கோலம் போட ாம்.

கிருஷ்ண பரமாத்மா, பகவத் கீதையில் 'என்னை எதிலெல்லாம் காணலாம்' என்று சொல்கிறார். அவருக்கு மைதா மாவைப் பற்றி அன்று தெரிந்திருந்தால், மாவிலே நான் மைதாமாவாக இருக்கிறேன் என்று, தான் சொல்லியிருப்பார்.

நான்கடாய்

தேவையான பொருட்கள்:

3 கப் மைதா,
1 கப் எண்ணை,
1 கப் பொடி செய்த சர்க்கரை,
½ மேசைக்கரண்டி ஜாதிக்காய்ப் பொடி,
¼ மேசைக்கரண்டி பேக்கிங் பவுடர்,
½ கப் பொடியாக சீவிய முந்திரிப் பருப்பு.

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு கையால் நன்றாகச் சேர்த்துப் பிசையவும். நன்றாக சேர்ந்து கொண்டு, இரு உள்ளங் கைக்கும் நடுவில் வைத்து உருட்டி உருண்டை பிடிக்கும்படி வர வேண்டும். தேவையானால் இன்னமும் கொஞ்சம் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ரவாலாடு மாதிரி உருட்டி பேக்கிங் டிரேயில் வைத்து மிதமான சூட்டில் (180 டிகிரி சென்டிகிரேட்) 15—20 நிமிடங்கள், அடி லேசாக சிவக்க பேக் பண்ணி எடுக்கவும்.

மேலும் ஒரு கப் சர்க்கரையையும், சிறிது ஜாதிக்காயையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, நான்கடாய் சிறிது ஆறியதும் அதில் ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு நன்றாகப் புரட்டி எடுத்து வைக்கலாம்.

மைதா — உளுந்து தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

1 கப் மைதா,
½ கப் உளுத்தம் பருப்பு.

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை ஊறப் போட்டு அரைத்து, மைதாமாவைக் கலந்து, கரைத்து வைத்து மறுநாள் சாதாரண தோசை மாதிரி வார்க்கலாம்.

சீஸ் பக்கோடா (இதில் சீஸ் கிடையாது)

1 கப் மைதா,
2 டீஸ்பூன் நெய்,
2 சிட்டிகை ஸோடா,
1 கரண்டி தயிர்,
1 மேசைக்கரண்டி உப்பு,
1 பெரிய வெங்காயம்.
2 பச்சை மிளகாய், சிறு துண்டு இஞ்சி, கொத்தமல்லி (பொடியாக நறுக்கியது)

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு கலந்து, கொஞ்சமாக நீர் விட்டு கெட்டியாக வடை மாவு போல பிசைந்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து காய்ந்ததும், சின்ன ஸ்பூனினால் மாவை எடுத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எண்ணெய் கொண்ட மட்டும் விட்டு, லேசாக சிவக்கும் வரை பொரித்தெடுக்கவும்.

வெள்ளையப்பம்

தேவையான பொருட்கள்:

1 கப் மைதா,
¾ கப் பொடி சர்க்கரை,
1 கப் பால்,
2 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்த் துருவல்,
4 ஏலக்காய்ப் பொடி (பொடி செய்தது)

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு, நன்றாகக் கலந்து, அப்பக்காரலில், நிதானமான சூட்டில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். ஒவ்வொரு முறை வார்க்கு முன்பும், சர்க்கரை அடியில் தங்காமல், நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.

கரகரப்பான மேல் மாவு தயாரிக்க

சொஜ்ஜியப்பம், ஸமோஸா போன்றவைகள் செய்யும் பொழுது, மேல் மாவு வெகு நேரம் கரகரப்பாக இருந்தால்தான் நன்றாக இருக்கும். தேவையான மைதா மாவை சலித்து எடுத்துக் கொண்டு, உப்பு சேர்த்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ரிபைண்ட் ஆயில் விட்டு, பிடித்தால் பிடிக்க வரும். விட்டால் உதிர்ந்து விடும் என்னும் பதத்தில் பிசற வேண்டும். பின்பு தேவையான தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக மாவு பிசைந்து கொள்ள வேண்டும்.

எண்ணெய் அனேகமாக 5 மைதாவுக்கு 1 எண்ணெய் என்ற விகிதத்தில் தேவைப் படும். எந்த எண்ணெயில் பட்சணத்தைப் பொரிக்கிறோமோ அதே எண்ணெயை மாவில் விட்டுப் பிசையலாம்.

இந்த மாவில் உப்பு, மிளகு சேர்த்து சின்னச் சின்ன நிம்கி பிஸ்கெட் செய்யலாம். (இஞ்சி, பச்சை மிளகாயும் அரைத்து விடலாம்.)

பனானா, பைனாப்பிள் ஃபிரிட்டர்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

1 கப் மைதா,





இப்பாட்டில் அடித்துமோதி விளையாடுவதையும் ஈடு கொடுத்து உறுதியாய் விளங்கும்

மிகவும் அக்கறையுடன் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான் குழந்தையை... அதே சமயம் குழந்தை மகவும் குறும்பாக இருக்கலாம். குழந்தைகளிடம் பொம்மைகள் படும்பாட்டைப் பாருங்களேன். அதே போன்று அடித்து மோதி விளையாடும் குழந்தைக்கு ஈடுகொடுக்கும் உறுதிவாய்ந்த பாட்டில்.

ஆகவே நாங்கள் பரிந்துரை செய்கிறோம், மாரிஸன் பேபி ஃபீடர். இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பாலிகார்போனேட்... இது உடையாது, கீறல் விழாது. வளர்ந்த குறும்புக் குழந்தைக்கும் ஈடுகொடுக்கும் இது. இதன் முனைகள் உருண்டையாய் விளங்குவதால் அழுக்கு படியாது. இது சுகாதாரமானது. ஏனெனில் இதை நீங்கள் கொதிக்கவும் வைக்கலாம்... இதில் வெடிப்பு ஏற்படாது. இதன் நிப்பிள் சரியான துவார முடிப்புடையது. பெரியதுமில்லை, சிறியதுமில்லை.

இன்றே வாங்குவீர் மாரிஸன் பேபி ஃபீடர். கீழே மோதி விளையாடும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஈடுகொடுக்கும் உறுதிவாய்ந்த பாட்டில்.

மாரிஸன்ஸ்

பாலிகார்போனேட் பேபி ஃபீடர்

தாயை ஒத்த பாசமுடன் திகழுகிறது மாரிஸன்

குழந்தை பராமரிப்பு பற்றிய **இலவச** சிறு புத்தகத்திற்கு எழுதுக:

J L MORISON (INDIA) LTD., 'Crystal' 79, Dr. Annie Besant Road, Worli, Bombay 400 018.

½ டீஸ்பூன் பேக்கிங் பவுடர்,
½ டீஸ்பூன் உப்பு.

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு கெட்டியாக பஜ்ஜி மாவு போல் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாழைப்பழத்தை பாதியாக நறுக்கி, குறுக்குவாட்டிலும் பாதியாக்கி, இந்த மாவில் தோய்த்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து, சூடாக இருக்கும்பொழுதே ஐஸ்கிரீமுடன் பரிமாறவும். பைனாப்பிள் துண்டுகளையும் இதே போல் செய்யலாம்.

இந்த மாவில் சிறிது மிளகாய்ப் பொடி, அல்லது மிளகுப் பொடி சேர்த்து, காலிஃப்ளவரை கொண்டைகளாக உடைத்து, அலம்பி, ஈரம் போக துடைத்து, (சிறிது வெறும் மாவில் புரட்டி எடுத்து) மாவில் முக்கி எடுத்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து பஜ்ஜி பண்ணலாம்.

வைட் சாஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

1 ஸூப் ஸ்பூன் வெண்ணெய்,
1 ஸூப் ஸ்பூன் மைதா,
2 கப் பால், (சூடாக்கியது)
உப்பு, மிளகுப் பொடி.

செய்முறை:

வெண்ணெயை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து, நிதானமான சூட்டில் உருக்கவும். இத்துடன் மைதாவைச் சேர்த்து இரண்டு, மூன்று நிமிடங்கள் வதக்கவும்.

கீழே இறக்கி வைத்து, சூடான பாலை ½ கப் விட்டு சேர்த்துக் கரைக்கவும். நன்றாக சேர்ந்து கொண்ட பின் பாக்கி பாலையும் விட்டுக் கலந்து அடுப்பில் வைத்து, கிளறிக் கொண்டே கொதிக்க விடவும். தேவையான உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்து இறக்கவும்.

இத்துடன் இரண்டு ஸூப் ஸ்பூன் சீஸ்—ஐயும் சேர்த்தால் சீஸ் சாஸ் ஆகும்.

இதை வெந்த காய்கறிகளுடன் சேர்த்து சூப் செய்யலாம். (வெங்காயம், குடமிளகாய், பச்சை சோளம் போன்றவைகளை எல்லாம் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது வெண்ணெயிலேயே நிதானமான சூட்டில், மூடி வைத்து வேக வைத்து, ஸூப் செய்தால் ரொம்ப வாசனையாக இருக்கும்.

சீஸ் சாஸை வெந்த மக்ரோனி அல்லது நூடுல்ஸுடன் கலந்து, ஓவனில் வைத்து பேக் பண்ணியும் செய்யலாம்.

— ஜெயா வி. ராமன்.

பல்லிக்குப் பயந்தவள்!

சுமார் இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் நான் செங்கல்பட்டு ராமகிருஷ்ண மகளிர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் விஞ்ஞான ஆசிரியையாக நியமனம் பெற்றிருந்தேன். ஒரு முறை வகுப்பு நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த போது திடீரென்று இரண்டாவது பெஞ்சில் அமர்ந்திருந்த பெண்கள் அலறிப் புடைத்துக் கொண்டு டெஸ்க்கைத் தள்ளிக் கொண்டு வெளியே ஓடி வந்தனர். அதில் சூரியாவும் ஒருத்தி. நல்ல புத்திசாலிப் பெண். ஆனால் மிகவும் பயந்த சுபாவம். அவளைப் பார்த்து நான், "அன்று டாக்டருக்குப் படிக்கப் போகிறேன் என்று கையை உயர்த்தினாயே, இன்று ஒரு சிறிய பல்லிக்குப் பயந்தடித்துக் கொண்டு ஓடி வருகிறாயே" என்று வேடிக்கையாகக் கேட்டேன். அவள் சிரித்து விட்டு மௌனமாக இருந்தாள். அதற்குப் பிறகு மூன்று ஆண்டுகள் பணியாற்றி விட்டுத் திருமணம் ஆன பின் வேலையை விட்டு விட்டுப் பல ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன.

சமீபத்தில் எங்கள் ஊர் மருத்துவமனைக்குப் போயிருந்தேன். டோக்கனை வாங்கிக் கொண்டு வெளியில் பெஞ்சில் அமர்ந்திருந்த எத்தனையோ பேருக்கு நடுவில் நானும் அமர்ந்து கொண்டிருந்தேன். எதிர் அறையில் இருந்த லேடி டாக்டர் எதேச்சையாகக் கதவைத் திறந்து கொண்டு வெளியே வந்து, "அட, எங்க ஸயன்ஸ் டீச்சர்" என்று சந்தோஷ மிகுதியால் என தருகில் ஓடி வந்தாள். கையோடு என்னை அழைத்துக் கொண்டு உள்ளே போய்க் காபி வரவழைத்துக் கொடுத்து, என்னைப் பற்றி முழுவதுமாக விசாரித்தாள். அவள் எனது மாணவி சூரியாதான். பிறகு எனது உடலைப் பரிசோதித்து அனீமிக்காக, இருப்பதாகச் சொல்லிப் பத்து இன்ஜெக்ஷன்களை எழுதிக் கொடுத்தாள். "ஐயய்யோ, எனக்கு இன்ஜெக்ஷன் என்றாலே பயம்! அதிலும் பத்து இன்ஜெக்ஷனா?" என்றேன் பயந்து போய்!

அவளோ, "டீச்சர், இது, அன்று பல்லிக்குப் பயந்த நானே டாக்டராகி விட்டேன். எனக்குத் தைரியம் சொன்ன விஞ்ஞான ஆசிரியை நீங்கள்! இன்று இன்ஜெக்ஷனுக்குப் போய்ப் பயப்படுகிறீர்களே என்று வேடிக்கையாகச் சொல்லிச் சிரித்தாள். நானும் என்னை மறந்து சிரித்து விட்டேன்.

— லலிதா சுந்தரராமன்

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது; பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



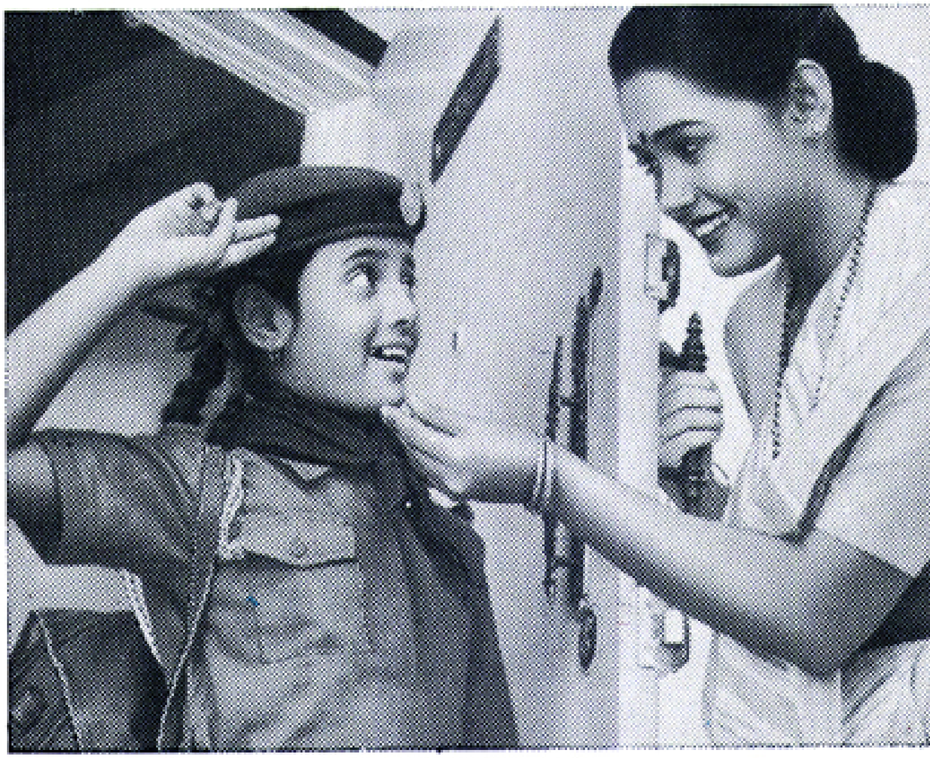
6 மாதங்களிலிருந்து | 4 மாதங்களிலிருந்து | 6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008

Nestlé

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

உங்கள் மகள் கேம்பில் கற்ற புதிய பாடம்-'உஷாராக இருங்கள்.' நீங்களும் பேன்களை எதிர்க்க உஷாராக இருக்கிறீர்களா?



பேன் பிரச்சினையை பாதுகாப்பாகவும், நிச்சயமாகவும் தீர்த்திடுங்கள். தேர்ந்தெடுங்கள் மெடிக்கர்.

மெடிக்கர்— நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து தயாரிக்கப்பட்ட பேன் கொல்லி மருந்தாகும். இது உங்கள் மகளின் கேசத்தை மென்மையாக பாதுகாக்கிறது. மெடிக்கர் ஆற்றல் மிக்கது. பாதுகாப்பானது. பேன்களை முற்றிலும் ஒழிக்கிறது.

6 நிமிடங்களில், ஆரோக்கியமான, சுத்தமான பேன்கள் அற்ற கேசம்.

மெடிக்கர், ஷாம்புவைப் போன்றதால் உபயோகிப்பது எளிது.

1. உங்கள் குழந்தையின் கேசத்தை நீரில் அலசுங்கள். 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை கேசத்தில் ஊற்றுங்கள்.
2. மெடிக்கரை, தலையில் 3 நிமிடங்களுக்கு நன்கு நுரை வரும் வரை தேய்க்கவும்.
3. கேசத்தை அலசியபின் மீண்டும் அதே போன்று (குறிப்பு 1 மற்றும் 2) மேலுள்ள 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை உபயோகிக்கவும்.

மெடிக்கர் பேன்களை ஒழிப்பதோடு மட்டுமின்றி உங்கள் கேசத்தை ஆரோக்கியமாகவும் சுத்தமாகவும் திகழச் செய்கிறது.

மெடிக்கர்

பேன்களிலிருந்து உங்களைக் காக்கும் பாதுகாவலன்.

எளிதானது. பாதுகாப்பானது. ஆற்றல் மிக்கது.



everest/87/RHL/549 tm.R

வழங்குவோர் : ப்ராக்டர் அண்ட் கேம்பிள் இந்தியா லிமிடெட் — விக்ஸ் மற்றும் கிளியராசில் தயாரிப்போர்.





கல்யாண அதிசயங்கள்!

செட்டி நாட்டுத் திருமணங்களில் மணமகன் குதிரை மீதேறிப் பெண் வீட்டுக்கு வருவார். திருமணச் சடங்கு முடிந்ததும் குதிரை மீதே மணமகன் ஊர் முழுதும் ஊர்வலமாக அழைத்துக் கொண்டு செல்லப் படுவார். ஊரிலுள்ள அத்தனை பேருக்கும் மணமகனை அறிமுகப்படுத்துவதற்கென்றே ஏற்பட்ட இந்தச் சம்பிரதாயம் இன்னும் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் குதிரை மீதேறி வரும் மணமகனுக்கு ஆரத்தி சுற்றி வாழ்த்துகிறார்கள்.

'பெண் எடுக்கிக் காட்டுதல்' என்பது மற்றொரு விநோத சம்பிரதாயம். திருமணப் பெண்ணை முதல் தடவையாகத் திருமண நாளில்தான் பார்க்கும் வாய்ப்பு முன்னாளில் இருந்தது. மணமகளின் அத்தை பெண்ணை அலங்கரித்து வீட்டு வாயிலில் உற்றார் உறவினர் புடைசூழ, குதிரை மீது பவனி வரும் மாப்பிள்ளையைக் காணும்படியாகச் சில நிமிடங்கள் நிறுத்தி வைப்பார்கள்.

முறைப்படி பெண் தன் அத்தைமகனுக்கே உரியவள். வெளிக் குடும்பத்தில் அவளைக் கொடுப்பதில் எந்தவித ஆட்சேபமுமில்லை என்பதைத் தெரிவிப்பதற்காகவே இந்தச் சம்பிரதாயத்தை இன்னும் கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள். மாமனும் தன் உரிமைப் பெண்ணை விட்டுக் கொடுப்பதாகக் கூறும் மாமச் சடங்கு செய்வதும் உண்டு.

செட்டி நாட்டில் வேவு எடுத்தல் என்று ஓர் அதிசய சம்பிரதாயம் நிலவுகிறது. 'வேவு' என்றால் உளவு பார்ப்பதல்ல. சீர் வரிசைகளையெல்லாம் ஊர்வலமாகக் கூலியாட்களின் தலையில் ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு செல்லுவதற்கே 'வேவு எடுத்தல்' என்று சொல்கிறார்கள். பெண் வீட்டார் மாப்பிள்ளை வீட்டாருக்குச் செய்யும் ஆடி, கார்த்திகை, பொங்கல் சீர் வரிசைகள் இவை. தமது பெண் புகுந்த வீட்டில் சீரும் சிறப் போடும் வாழ வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில் செய்யப்படும் சடங்கு. தந்தையின் சொத்தில் மகளுக்குப் பங்கில்லை என்ற குறையைத் தீர்க்கும் படலம் இது! பெண்ணோடு பிறந்த ஆண் பிள்ளைகள் பெண்ணின் புக்ககத்துக்கு ஒவ்வொரு விசேஷத்துக்கும் ஆகும் உணவுப் பொருள்களைத் தலைச் சுமையாகச் சுமந்து சென்று பிள்ளை வீட்டில் சேர்ப்பது பழமைப் பழக்கம். இந்தத் தொண்டைக் கூலியாட்கள் அமர்த்தி இன்றும் தலையில் தூக்கிச் செல்ல வைத்துப் பிள்ளை வீட்டில் சேர்க்கிறார்கள். 'என்னுடன் பிறந்த பெண் மக்களுக்கு வேண்டும் உணவுப் பொருள்களை என் இறுதி ஆயுள் வரை கொடுத்து விடுவேன்!'' என்பது இதன் சம்பிரதாயம். 'வேவு' எடுத்தல் செட்டி நாட்டில் இன்றும் நடைபெற்று வரும் சடங்காகும்.

— பி. எஸ். எம்.

இது போல உங்கள் ஊர்ப் பக்கங்களில் உள்ள விநோதத் திருமணச் சடங்குகளை புகைப்படங்களுடன் எழுதி அனுப்புங்களேன்—

காலணி வாங்கப் போகிறீர்களா?

காலணிகள் நன்கு உழைக்க, சௌகரியமாக போட்டுக் கொள்ள, புதிய மோஸ்தர்களில் இருக்க விரும்புபவர்கள், தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியது தோலினால் தைக்கப்பட்ட காலணிகளையே! இவைகளைச் சுத்தப்படுத்துவதும், பாதுகாப்பதும் எளிதாகும். தனி மனிதனின் பொருளாதாரம் கூடக் கூட அவனுடைய தேவைகளும்





ஆசைகளும் உயர்ந்து கொண்டு போவதில் ஆச்சர்யமில்லைதான். அன்றாட உபயோகத்திற்கு, 'பாத்ரூம்' போவதற்கு, கேளிக்கைகளுக்கு, தேகாப்பியாசத்துக்கு, விளையாட்டிற்கு, பார்டிகளுக்கென்று பல தரப்பட்ட காலணிகளை வாங்க வேண்டிய நிலை வந்து விட்டது.

இப்பொழுது பிரபல கம்பெனி காலணிகளை விட, சிறு தொழில் தொழிற்சாலை மூலமாக தரம் வாய்ந்த, நீடித்து உழைக்கக் கூடிய காலணிகள் மலிவாகக் கிடைக்கின்றன. போலி கௌரவத்தை உதறி விட்டு, இம்மாதிரியான நம்பிக்கைக்கு உகந்த கடைகளில் வாங்க முற்பட வேண்டும். சிறு தொழில்களை ஊக்குவித்த மனத்திருப்தியும் நமக்குக் கிடைக்கும்.



சில பெண்கள், தங்களுக்கு வேண்டிய காலணிகளை, தங்கள் கணவர், சகோதர சகோதரிகளை விட்டு வாங்கி வரச் சொல்கின்றனர். இது தவறாகும். காலணிகளை நேரில் அவர்களே கடைகளுக்குச் சென்று, தேர்ந்தெடுத்து, கால்களில் அணிந்து, அது சரியாகப் பொருந்துகிறதா, சரியான அளவில் அமைப்பில் இருக்கிறதா, நடந்து பார்த்து சௌகரியமாக இருக்கிறதா என்று பார்த்த பின்னரே வாங்க முயல வேண்டும். பாதங்களை அதிகமாக இறுக்கும் காலணிகளை வாங்கக் கூடாது. பாதத்தை இறுக்கும் காலணிகளால், விகாரமான நடையும், கால் விக்கமும், வலியும் ஏற்படுவதோடு, ரத்த ஓட்டமும் தடைப்பட்டு, பல நாள் நடக்க முடியாதவாறு, நம்மை முடக்கி விடும் அபாயம் ஏற்படும்.

நர்ஸ்களும், கல்லூரி மாணவிகளும், 'மாடலிங்' செய்யும் பெண்களும் பொதுவாக அணிவது குதிக்கால் உயர்ந்த காலணிகளைத்தான். அதைப் பார்த்து, கருவுற்ற பெண்கள் ஆசைப்பட்டு, வாங்கி அணிந்து கொள்ளக் கூடாது. காரணம் இவை முதுகு வலியை ஏற்படுத்துவதோடு, நிலை தடுமாறி,

விழவும் செய்யும். இதில் 'மசக்கை'த்தனம் தயவு செய்து வேண்டாம்.

குதிக்கால் உயர்ந்த ஜோடுகள் வாங்கும் பொழுது, ஜோடுகளின் குதிக்கால், நம் காலின் குதிக்காலுக்கு நேரே அமைகிறதா என்று பார்த்து வாங்க வேண்டும். மாறுபட்டால், நடுத் தெருவில், பல பேர் முன்னிலையில் விழுந்து எழுந்திருக்க நேரிடும்.

பொதுவாக, நமக்குப் பொருட்களை வாங்கிக் குவிப்பதில் உள்ள ஆர்வமும், உற்சாகமும், வாங்கின பின் அவற்றைச் சரியான படி பராமரிப்பதில் இருப்பதில்லை. எது முக்கிய அம்சமோ அதை நாம் கோட்டை





விட்டு விடுகிறோம்.

எப்பொழுது காலணிகளை உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டோமோ, அப்பொழுதே அவற்றைப் பீடத்திலேற்றி பாதுகாக்க, ஒரு 'மரத்தால் ஆன ஸ்டேண்ட்' வாங்க வேண்டும். தினசரி உபயோகத்தில் உள்ள காலணிகளை திறந்த காலணி ஸ்டேண்டில் வைக்க வேண்டும். பகட்டான, காலணிகளை பாலீதின் பைகளிலோ அல்லது பெட்டியிலோ வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். வெள்ளி, தங்க சரிகை, கிளேஸ் வேலை செய்த காலணிகளை, கருப்பு டிஷ்யூ காகிதத்தால் மூடி, பாதுகாக்க வேண்டும். இவற்றை,' மர சாமான்களை பாலீஷ் செய்யும் கிரீமினால், பாலிஷ் செய்ய வேண்டும். பாலீஷ் செய்வதற்கு முன்னால் தூசி தும்புகளை அகற்ற வேண்டும். கறை ஏதும் பட்டிருந்தால் பெட்ரோல் அல்லது பென்ஜைன் மூலம் அகற்ற வேண்டும்.

காலணிகளைச் சுத்தப்படுத்த முற்படும் பொழுது அவை ஈரப்பசையில்லாமல் இருக்க வேண்டும். அப்படி ஈரப்பசையிருந்தால், மிதமான சூரிய வெளிச்சத்திலோ, மின்விசிறியின் அருகேயோ வைக்க வேண்டுமே தவிர, 'கேஸ்' அடுப்பின், 'ஸ்டவ்' அடுப்பின் அருகாமையில் வைக்க முற்படக் கூடாது. காரணம் இவை மூலம், தோல் கெட்டியாகி, விரிசல் ஏற்பட ஏதுவாகும்.

'ஷூ'க்களுக்குப் பாலீஷ் போடுவதற்கு முன்னால், அவற்றின் நாடாக்களை அகற்ற வேண்டும். காரணம் ஷூக்களைப் பாலீஷ் செய்யும் பொழுது, நாடாக்களிலும் பாலீஷ் பட்டு இறுகி, உபயோகமற்றதாகி, வேறு 'லேஸ்' வாங்க வைத்து விடும். பாலீஷ் போடுவதற்கு முன்னால், ஷூக்களில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் தும்பு, தூசிகளை பிரஷ்ஷினால் அகற்ற வேண்டும். மழைக் காலங்களில் 'ஷூ'வில் சேறும், சகதியும் அப்பிக் கொள்ளும். சோப் தண்ணீரில், சிறிய துணியை நனைத்து சகதியை அகற்றுங்கள். பின் நன்கு உலர விட்டு பாலீஷ் போடுங்கள். சிறிதளவு பாலீஷை ஷூக்களின் வெளிப்புறத்திற்கு போட்டு பின் பிரஷ்ஷினால், உங்கள் முகம் அதில் டாலடிக்கும் வரைமெருகேற்றுங்கள்.

பூட்ஸ் (தடிமனான செம்மறி ஆட்டுத் தோல்களைக் கொண்டு செய்த காலணிகள்)களை 'ஒயர்'களிலான அல்லது பிளாஸ்டிக் பிரஷ்ஷினால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதற்கென்று தனிப்பட்ட பாலிஷை வாங்கிச் சுத்தம் செய்தால்தான் இவை பார்க்க சகிக்கும்.

எப்பொழுதும் 'லின்ஸீட்' ஆயில் கைவசமிருக்கட்டும். புதுச் செருப்புக்களின் கடிப்பினின்றும் விடுபடத்தான். விளக்கெண்ணெயும் கை கொடுக்கும்.

பாத்ரட்சைகள் நவீன மோஸ்தருடன் இருந்தால் மட்டும் போதாது. அவை அணிந்து நடக்க சௌகரியமாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

— காந்தாமணி.

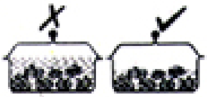
மசால் வடை செய்யும் பொழுது தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால், சிறிது பொட்டுக் கடலையைக் கரகரவென்று பொடி செய்து போட்டுக் கலந்து செய்தால், மாவு இறுகி சேர்ந்தாற் போல் இருப்பதுடன், மசால் வடையும், சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

— பாலா.



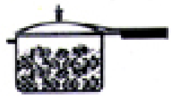
1 பாத்திரத்தை மூடி சமைத்து கெரசினை மிச்சப்படுத்தவும்.





2 சமைப்பதற்குத் தேவையான அளவு தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி கெரசினை மிச்சப்படுத்தவும்.

3 பிரஷர் குக்கரைப் பயன்படுத்தி கெரசினை மிச்சப்படுத்தவும்.



மேலும் எரிபொருளை மிச்சப்படுத்தும் வழிகள் மற்றும் பக்குவ முறைகள் கையேட்டை அனுப்பிவைக்கவும்.

பெயர் : __________

முகவரி : __________

பின்கோடு : __________

PCRA

பெட்ரோலியம் கன்சர்வேஷன் ரிசர்ச் அசோசியேஷன்
சவுடியா மேன்ஷன், ஃபஸ்ட் ஃப்ளோர்,
739, அண்ணாசாலை, சென்னை-600002

Mudra: D. PCRA 1903





இயற்கை அழகு சாதனங்கள்

மூலிகைச் செடிகளின் பல பாகங்களிலிருந்து அழகுச் சாதனங்களைத் தயாரிப்பது பண்டைய காலத்திலிருந்தே தொடர்ந்து வருகிறது. செயற்கை முறையில் அழகுச் சாதனங்களைத் தயாரிப்பது நடைமுறைக்கு வருவதற்கு முன்னால் உடலின் பல்வேறு பாகங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கும், அழகுபடுத்துவதற்கும் அவசியமான அழகுச் சாதனங்கள் மூலிகைகளிலிருந்தே தயாரிக்கப்பட்டன. இவ்வாறு செடி கொடிகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட அழகுச் சாதனங்கள் பாதுகாப்பானவை. இக் காரணத்தாலேயே, செயற்கை முறையில் நவீனமாகத் தயாரிக்கப்படும் அழகுச் சாதனங்கள் தற்காலத்தில் இருந்தாலும், மூலிகைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட அழகுச் சாதனங்களை மிக அதிக அளவில் பயன்படுத்துகின்றனர்.

உடல் அழகாகவும், கவர்ச்சிகரமாகவும் இருக்க, உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும், வெளியே பூசிக் கொள்ளவும் மூலிகைத் தயாரிப்புகளையே, பண்டைய நிபுணர்கள் சிபாரிசு செய்தனர். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில மருந்து வகைகள், சத்தான உணவு ஆகியவற்றுடன், நல்ல உடற்பயிற்சி ஆகியவை இன்டெர்னல் காஸ்மெடிக்ஸ் என்று கூறப்படுகிறது. உடலில் தேய்த்துக் கொள்ளும் லோஷன்கள், வாசனையூட்டப்பட்ட எண்ணெய், உதடு, கை, கால் நகங்கள் ஆகியவைகளுக்குப் பூசப்படும் சாயம், கண்களுக்குத் தீட்டப்படும் அஞ்சனம் பலவிதமான மலர்கள் ஆகியவை எக்ஸ்டெர்னல் காஸ்மெடிக்ஸ் என்று கூறப்படுகிறது.

குளிப்பதற்கு வாசனையூட்டப்பட்ட நீரை உபயோகிக்கும் வழக்கம் பல நூற்றாண்டு காலமாக இருக்கிறது. நறுமண

மூட்டப்பட்ட நீரில் குளிப்பது, களைத்திருக்கும் தசைகளையும், இறுக்கமடைந்திருக்கும் நரம்புகளையும் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்கிறது. தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளைக் குணமாக்குகிறது. இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்துகிறது. குளிப்பதற்குத் தயாரிக்கப்படும் வாசனையூட்டப்பட்ட நீரில் எந்தச் சாமான்கள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும், அந்த நீர் எந்தவிதமாகத் தயாரிக்கப்பட வேண்டும் என்பது பற்றி பண்டைய இலக்கியங்களில் விவரமாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

குளிக்கும் நீரை வாசனையூட்டுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்கள், செடியின் எந்தப் பாகங்களிலிருந்து பெறப்படுகின்றன என்பதைப் பொறுத்து, பல வேறு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இலை வகைகள் துளசி, மருக்கொழுந்து, தேஜ் பத்தா (பிரியாணி தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் உலர்ந்த இலை), பூ வகைகள், லவங்கம், குங்குமப் பூ, சம்பகம், இரவில் மலரும் மல்லிகை போன்றவை. பழ வகைகள் மிளகு, சோம்பு, தனியா, என்று பல வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பலவிதமான மரப்பட்டைகள், (உதாரணம் சந்தன மரம்), கற்பூர மரம், லவங்கம் போன்றவைகளும் பயன்படுத்தப்பட்டன.

இக் காலத்திலும் குளிப்பதற்காக மூலிகைகள் சேர்க்கப்பட்டு வாசனையூட்டப்பட்ட நீர் தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த நீரைத் தயாரிப்பது எப்படி? எந்த வகைகளை (அதாவது இலை வகை, பூ வகை, பழ வகை) பயன்படுத்த வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ, அவற்றை கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு மெல்லிய துணியில் கட்டி, இதை நேரிடையாகக் குளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் நீரில் குளிப்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு நனைத்து அமுக்கி வைக்கலாம். அல்லது கொஞ்சம் நீர் எடுத்துச் சிறிது சூடு வந்தவுடன், இந்த மூட்டையைப் போட்டு நீரைக் கொதிக்கச் செய்து பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, இம் மூட்டையை எடுத்து விட்டு அந் நீரை குளிக்கும் நீரோடு கலந்து கொண்டு குளிக்கலாம். புதினா, ஓமம், தவணம், எலுமிச்சை இலை, எலுமிச்சைத் தோல் போன்றவைகளைத் தனித் தனியாகவும் அல்லது சேர்த்தும் பயன்படுத்தலாம்.

கூந்தலை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்திருக்க மூலிகைகள் துணை புரிகின்றன. நெல்லிக் காயும் எலுமிச்சை ரசமும் கூந்தல் பராமரிப்புக்கு நல்லது என்று பண்டைய நிபுணர்கள் கூறியுள்ளார்கள். நெல்லிக்காயை அரைத்து எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து தலையில் தேய்த்து சுமார் ஒரு மணி நேரம் கழித்து நல்ல நீரில் அலசுவது நல்ல பயன்தரும். கூந்தல் உதிருவது, உலர்ந்த கூந்தல் இளநரை ஆகியவைகளுக்கு உலர்ந்த நெல்லிக்காயை முதல் நாள் இரவு நீரில் ஊற வைத்துப் பிறகு அதை நன்றாக அரைத்து எலுமிச்சை ரசம் சேர்த்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பது மிக நல்லது என்று நிபுணர்கள் சிபாரிசு செய்துள்ளனர். உலர்ந்த நெல்லிக்காயில் 13 விதமான டானின்கள் இருக்கின்றன என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. எழுதும்மை, சாயம் ஆகியவைகளின் தயாரிப்பில் இந்த டானின்கள் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சிகைக்காய்ப் பொடியைப் பயன்படுத்தி கூந்தலைச் சுத்தம் செய்யும் பழக்கம் பல நூற்றாண்டுகளாக இருக்கிறது. நவீன காலத்திய ஷாம்புகளை விட இந்த சிகைக்காய் மிகச் சிறந்தது என்று கருதப்படுகிறது.

பிருங்கராஜ் எனும் மூலிகை, பால், முலேதி வேர் (முலேதி என்பது இந்தி வார்த்தை) மூன்றையும் சிறிது எண்ணெயில் (ஆமணக்கெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் எதுவானாலும் சரி) போட்டுச் சூடாக்கி இந்த எண்ணெயைத் தடவினால் நரை கூந்தல் கறுப்பாகும். பொதுவாக, தேங்காயெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய் ஆகியவை வாசனையூட்டப்பட்டுக் கூந்தலுக்குத் தடவ பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. வாசனையூட்டும் பொருள்கள், ரோஜாப்பூ, சம்பகப் பூ போன்றவைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. தென்னிந்தியாவில், வாசனையூட்டப்பட்ட எண்ணெய், மணம் நிறைந்த மூலிகைகளின் வேர்ப் பகுதியை, எண்ணெயில் ஊறவைத்துத் தயாரிக்கப்படுகிறது. இத் தயாரிப்பு, கூந்தல் வளர்ச்சியைத் துரிதப்படுத்துகிறது. பிருங்கராஜ் செடியின் இலையை எண்ணெயில் ஊறவைத்துத் தயாரிக்கப்பட்ட எண்ணெய், கூந்தல் கொட்டுவதையும், இளநரையையும் தடுக்கிறது. பிருங்கராஜ் இலைகளை நல்லெண்ணெயுடனோ அல்லது தேங்காயெண்ணெயுடனோ சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துத் தயாரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் கூந்தலை கறுப்பாகவும் செழிப்பாகவும் வளரச் செய்கிறது. பச்சை குத்துவதில்

பீட்ரூட்டை வட்டமாக வெட்டி ஆவியில் 5 நிமிடம் வைத்து வேக வைத்து எடுத்து, அதில் மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள், சிறிது கோதுமை மாவு இவற்றைப் போட்டுப் பிசிறி எண்ணெயில் போட்டு வறுத்து எடுக்கவும். மிருதுவாகவும், சுவையாகவும், சிறிது இனிப்பாகவும் நன்றாக இருக்கும். இது போல் சௌசௌ, வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய் கூடச் செய்யலாம்.

— பாலா.



நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.
உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.
நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக துறுதுறுவென்று வளர உதவுகிறது.
நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்
உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப் படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
இரும்புசத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
இலவசம்
உங்கள் குழந்தை அவன் உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவான். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்:
நெஸ்டம்.
தபால் பெட்டி எண். 6016.
புது தில்லி-110 008.
Nestlé

பிருங்கராஜ் இலைச்சாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மேலை நாடுகளில், இன்னமும், மூலிகைத் தயாரிப்புக்களினால் கூந்தலை அலசுவது வழக்கத்திலிருக்கிறது. மூலிகைத் தயாரிப்புக்களினால் கூந்தலை அலசுவது கூந்தலுக்குப் புத்துணர்ச்சியை ஊட்டுகிறது.

மூலிகைச் செடிகளிலிருந்து உடம்புக்குத் தேய்த்துக் கொள்ளும் சாதனங்களும் தயாரிக்கப்படுகின்றன. (எடுத்துக்காட்டாக, மஞ்சள், சந்தனம் போன்றவை)

சிரோஞ்சி (கடப்பா பாதாம்)யின் விதைகளை மை போல் அரைத்து உடலின் மீது தடவினால், சூரிய வெப்பத்தினால் உடல் மீது ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் மறையும். வட இந்தியாவில், குழந்தைகளின் உடலில், கடுகை அரைத்த விழுதைத் தடவி மசாஜ் செய்கிறார்கள். இந்த மசாஜ், இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி, தோலை மிருதுவாக்குகிறது. சருமம் உலராமல் பாதுகாக்கிறது. வேண்டாத இடத்தில் உரோமம் வளருவதைத் தடுக்கிறது. ஓம இலை, புதினாக் கீரை, மருக்கொழுந்து ஆகியவைகளிலிருந்தும் மசாஜ் செய்ய லோஷன் தயாரிக்கலாம்.

இந்த லோஷன் எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது? மூன்று மூலிகைகளையும் சம அளவில் எடுத்துக் கொண்டு நன்றாகக் கலக்கி, ஒரு வாய் அகன்ற ஜாடியில் கால் பாகம் நிரப்பவும். வாசனையில்லாத ஆல்கஹாலை அதன் மேல் ஊற்றவும். ஜாடியின் மேல் பாகத்தில் கொஞ்சம் இடம் இருக்க வேண்டும். பிறகு இந்த ஜாடியின் வாயை இறுக்கமாகக் கட்டி இரண்டு வாரங்களுக்கு அப்படியே வைக்கவும். இடையில், ஜாடியைத் திறக்காமல், ஜாடியை நன்றாகக் குலுக்கி விடவும். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, ஜாடியைத் திறந்து திரவத்தை நன்றாக வடிகட்டவும். இவ்விதமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட லோஷன் மிக நறுமணம் உள்ளதாக, அழகான பச்சை வண்ணத்தில் இருக்கும். இந்த லோஷனை உடலுக்குத் தடவினால் புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

பண்டைக் காலத்தில், வேப்பங்குச்சி, ஆல் விழுது போன்றவைகளைப் பல் தேய்க்கும் பிரஷ்ஷாகப் பயன்படுத்தினர். இவைகளுக்குப் பதிலாகத் தற்போது, பிளாஸ்டிக் அடிப்பாகம் கொண்ட நைலான் டூத்பிரஷ்கள் வந்துள்ளன. கிராமங்களில் இன்னமும் சிலர் வேப்பங்குச்சியால் பல் துலக்கும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். வேப்பங்குச்சியால் பல் துலக்கும் போது, பற்களில் ஏற்படும் பாக்டீரியாக்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. வேப்பம் பட்டையில் நிம்பின், நிம்பிடின், நிம்பினின், நிம்போஸ்டெரால், டானின், மார்கோசின் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன. ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் வருவதையும், பையோரியா எனும் பல் வியாதியையும் நிம்பிடின் எனும் சத்து தடுக்கிறது. ஆலங்குச்சி, அரசமரக் குச்சி ஆகியவைகளால் பல் தேய்ப்பதால் ஈறுகள் பற்கள் பலப்படுகின்றன. எலுமிச்சைத் தோலால் பற்களைத் தேய்ப்பதால் பற்கள் சக்தி பெறுவது மட்டுமல்ல, பற்கள் பிரகாசமாகவும் ஆகும்.

சாயம் ஏற்றுவதற்குத் தயாரிக்கப்படும் அழகுச் சாதனங்களில், மருதோன்றி மற்றும் சில வகை இலைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. முகலாய அரசர்கள் காலத்தில், பெண்கள், பொடி செய்யப்பட்ட மருதோன்றி இலையுடன் கத்தக்காம்பு எனும் வேரைச் சேர்த்து அரைத்து நகத்திற்குச் சாயம் ஏற்றும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர்.

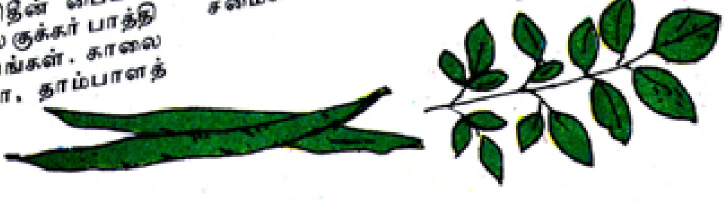
மருதோன்றியில் உள்ள லாசோன் நாப்தாகுவினோன் போன்ற இரண்டு சத்துக்கள் சாயம் கொடுக்க வல்லவை. இவைகளைத் தவிர மருதோன்றி இலையில் காலிக் ஆசிட் க்ளுகோஸ், மான்னிடால், கொழுப்பு, ரெசின் போன்றவை உள்ளன.

ஆபத்து ஏற்படாத வகையில், மூலிகைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒப்பனைச் சாதனங்களை ஏன் பயன்படுத்தக் கூடாது?

ராஜி

முருங்கைக்கீரை சமைப்பது எல்லோருக்கும், அலுப்பு. ஏனெனில், கீரையாக உருவி எடுக்கத்தான் அலுத்துக் கொள்வார்கள். மரம் வீட்டில் உள்ளவர்களும் செய்ய மாட்டார்கள். முருங்கைக் கீரை உடலுக்கு எவ்வளவு நல்லது என்று தெரிந்தும் செய்வதில்லை. அலுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். கடையில் வாங்கினாலும், மரத்தில் பறித்தாலும், சிறிய சிறிய கிளையாக ஒடித்து, பாலிதீன் பையில் போட்டுக் காற்றுப புகாமல் குக்கர் பாத்திரத்தில் மூடி வைத்து விடுங்கள். காலையில் எடுத்து முறத்திலோ, தாம்பாளத்திலோ கொட்டிப் பாருங்கள். ஆச்சரியமாக இருக்கும். மாஜிக் மாதிரி தானாக உதிர்ந்து (இலை) குச்சிகள் இருக்கும். குச்சிகளை எடுத்துப் போட்டுவிட்டு அவரவர் விருப்பம் போல் சமைக்கலாம். வேலைக்குப் போகிறவர்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமையாவது அலுத்துக் கொள்ளாமல் சமைக்கலாம்.

— கருணா.



டாக்டர் பதில்கள்

டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் பதில்கள்

ஷோபனா, சேலம்.

நான் கற்பூரத்தை அதன் நறுமணத்திற்காகத் தின்று விடுகிறேன். அதே பழக்கமாக ஆகிவிட்டது. என்னால் எவ்வளவு முயன்றும் இதை நிறுத்த முடியவில்லை. இதனால் ஏதாவது பின்விளைவுகள் ஏற்படுமா?

கற்பூரத்தின் மணத்திற்காகக் கற்பூரத்தை உட்கொள்ளும் உங்கள் பழக்கம் இயற்கைக்கு மாறுபட்டது. இதன் விளைவுகள் உட்கொள்ளும் அளவைப் பொறுத்தது. கற்பூரத்தில் பாராடைக்ளோரோ பென்சீன் எனும் வேதியல் பொருள் உள்ளது. இது குறைந்த நச்சுத் தன்மை கொண்டது. அதிக அளவு உட்கொண்டால் (ஒரு குழந்தைக்கு 2 கிராமுக்கு மேல்) உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும். முதலில் வலிப்பும் பின்பு சுயநிலையை இழக்கும் நிலையும், வாந்தி பேதி முதலியனவும் ஏற்படும். இதன் விஷத் தன்மை ஈரல், சிறுநீரகம், இரத்தம் முதலியவற்றைப் பாதிக்கும். திடமனத்தோடு உடனே இப்பழக்கத்தைக் கைவிடுங்கள்.

வி. மதியழகன், ஊத்தங்கரை.

திருமணமாகாத என் தங்கைக்கு வயது பதினாறுதான் ஆகிறது. பருவமடைந்து 7 மாதங்கள் ஆகிறது. கடந்த இரண்டு மாதங்களாக மாதவிலக்கு ஆகவில்லை. எனக்கென்னவோ பயமாக இருக்கிறது. அவள் உடல் மெலிந்தவள். இதற்கான காரணத்தைக் கூறவும்.

ஒரு பெண் பருவமடைந்தவுடன் மாதவிலக்கு ஓரிரு மாதமோ அல்லது 3, 4 மாதமோ தள்ளி வருவது சகஜம். இதனால் பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை. பருவமடைந்து 2 வருடங்களுக்குப் பின் மாதவிலக்கு சீர்ப்பட்டு மாதமொரு முறை வர ஆரம்பிக்கும். இருப்பினும் 2 மாதம் மாதவிலக்கு வரவில்லையென்றால் இக்காலத்திலுள்ள நவீன ஒளி அதிர் கருவி (ஸ்கேன்) மூலமாக அப்பெண்ணின் கருப்பையும் அதனை இயக்கும் இரு கருவகங்களும் சாதாரண நிலையில் உள்ளதா என அறிவது முக்கியம். இதற்கு உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகவும்.

சசிகலா, பொள்ளாச்சி.

என் மகனுக்கு 8 வயதுதான் ஆகிறது. ஆனாலும் சற்றுப் பருமனாக இருப்பான். அதன் காரணமாக மார்பகங்களும் வெளியே தெரியுமளவு விகாரமாக உள்ளது. அதனால் அவனைப் பார்ப்பவர்களெல்லாம் உன் மகன் சீக்கிரம் வயதிற்கு வந்துவிடுவான் போலிருக்கு என்று கேலியாகக் கூறுவார்கள். அறியாப் பருவமான அந்தக் குழந்தையை நாலு பேர் கேலி பேசும் அளவு செய்து விட்டானே ஆண்டவன் என்று என் மனம் வேதனைப்படுகிறது. அவன் மார்பகங்கள் வளர்வதற்குக் காரணம் என்ன? அது மேலும் வளராமல் இருக்க ஏதாவது வழி சொல்லும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

8 வயதுக் குழந்தைக்கு மார்பகங்கள் வெளியே தெரியுமளவு விகாரமாய் உள்ளதென்றால் அப்பெண்ணின் சுரப்பிநீர்த் தன்மையில் ஏதோ கோளாறு (Harmonal Im-

balance) உள்ளது என அர்த்தம். இவ்வாறான நிலைக்குப் பல காரணங்கள் கொடுக்கலாம்.

1. 90% காரணமே இல்லாமல் அத்தனி நபரின் உடல்வாகு வளர்ச்சி பொறுத்து அமைகிறது.

2. பெண்களின் கருப்பையின் வளர்ச்சியையும் அதன் தன்மையையும் இயக்க உதவும் 3 முக்கிய சுரப்பிகள் (பிட்யூட்டரி, அட்ரீனல், ஓவரீஸ்) குறிப்பிட்ட வயதிற்கு முன்னரே இயங்கத் தொடங்கி விட்டால் இம்மாதிரி நிலை ஏற்படலாம்.

3. மேற்கூறிய சுரப்பிகளில் ஏதாவது கோளாறு கட்டிகள் இருந்தாலும் இப்படி ஏற்படலாம். இதனால் அருகிலுள்ள உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் காண்பித்து ஆலோசனை பெறுவது நன்று.

மேரி, அகமதாபாத் — 13.

நான் ஏழு மாதங்களுக்கு முன் ஒரு அபார்ஷன் செய்து கொண்டேன். அபார்ஷன் செய்த பிறகு நான் மாத்திரைகள் எதுவும் சாப்பிடவில்லை. எனக்குக் கடந்த 10 மாதமாக இடது பக்க அடிவயிற்றில் எப்போதாவது லேசாக வலி இருக்கிறது. மாதவிலக்கின் முதல் நாள் மலம் கழிக்கச் சிறிது சிரமமாக இருக்கிறது. இவற்றிற்கான காரணம் என்ன?

கருச்சிதைவு செய்தபின் கருப்பையைக் கிருமிகள் தாக்காமலிருக்க சில எதிர்ப்பு மருந்துகள் (ஆண்டிபயாடிக்ஸ்) 5 நாட்களுக்கு உட்கொள்ளுதல் அவசியம். அப்படிச் செய்யத் தவறினால் கர்ப்பப்பையில் புண் வர வாய்ப்புண்டு. அப்போது மலம் கழிக்கும்போது வயிறு வலிப்பது போலிருக்கும். இதற்கு குளோரோமைசடின் 250 மி.கி. 20 மாத்திரைகள் வாங்கி ஒரு நாளைக்கு 4 மாத்திரைகள் வீதம் 5 நாட்களுக்கு உட்கொள்ளலாம். சில சமயம் கருப்பையின் உள்வரி ஜவ்வு வெளியே சிதறியிருந்தாலும் (Endometryosis) இம்மாதிரியான உபாதை கொடுக்கலாம். உங்கள் ஒல்லியான உடல் பருத்துக் காணப்படுவதற்குச் சிறந்த டானிக்கை உட்கொள்ளலாம்.

எம். ராஜி, மேலூர்.

எனக்கு பஸ்ஸிற்காகக் கால் மணி நேரம் நின்றால் கூட உடனே தலைவலித்து மயக்கம் வருவது போல் இருக்கிறது. புத்தகம் படித்தாலும் இது மாதிரி இருக்கிறது? இது ஏன்?

கால் மணி நேரம் பஸ்ஸிற்குக் காத்திருந்தாலே தலைவலியும் மயக்கமும் ஏற்படும் உங்களுக்கு உடம்பு மிக பலவீனமாக இருக்க வேண்டுமெனத் தோன்றுகிறது. ஒருவேளை வெறும்வயிற்றுடன்வந்துவிடுகின்றீர்களோ? படிக்கும் போதும் இந்நிலையென்றால் கண் பார்வைக் கோளாறு இருக்கலாம். கண் டாக்டரிடம் காட்டுவது நல்லது.

முகத்திலுள்ள கோளாறுக்கு பாலாடையில் (பால் ஏடு) சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடியைக் குழைத்துப் பூசவும். தினமும் இரவு படுக்கும் முன் 'ஹமாம்' என்னும் சோப்பை உபயோகித்து முகத்தை அலம்பி விட்டு ஆலிவ் ஆயில் தடவிப் படுப்பது நன்று. sclerobion தினம் ஒரு மாத்திரை சாப்பிடலாம். இம்மாதிரியான நிலைக்கு நேரில் கண்டுதான் சிறந்த மருத்துவம் அளிக்க முடியும்.

சென்னை — 33. ஆர். சௌபாக்யம்.

எனக்கு வயது 26. திருமணம் ஆகி ஐந்து ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இன்னும் குழந்தைப் பேறு கிட்டவில்லை. குறைப் பிரசவம் போன்ற எவ்வித அசம்பாவிதமும் நடக்கவில்லை. டாக்டர்களின் சிபாரிசுப்படி பல டெஸ்டுகள் செய்து பார்த்ததில் எவ்விதக் கோளாறுகளும் இல்லை. என் கணவருடன் நான் சேரும் பொழுது மிக்க எரிச்சல் உள்ளது. அதனால் எங்களுக்குச் சேரும் ஆசையும் குறைந்து விடுகின்றது. எங்களுக்கு இல்லற முறை பற்றியே தெரியவில்லையோ எனச் சந்தேகமாக உள்ளது.

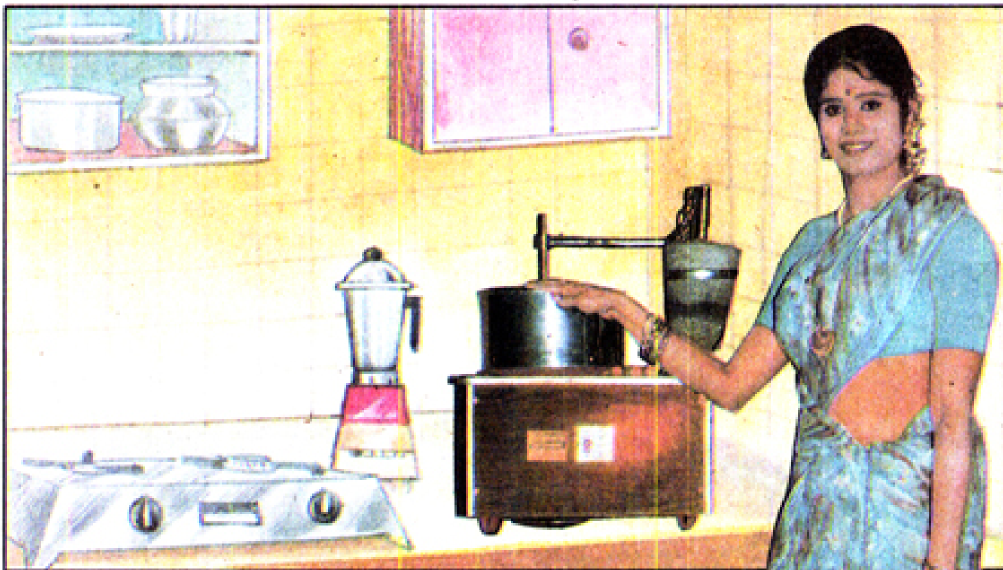
தங்கள் கடிதத்தின்படி உங்கள் இருவரிடம் குறை இல்லை என்று தெரிகிறது. ஆண், பெண் இனச் சேர்க்கையின் போது எரிச்சல் உண்டானால் (1) இணையும் பாதை மிகக் குறுகலாக உள்ளது (குடும்ப டாக்டரிடம் காட்டிச் சரி செய்து கொள்ளலாம்) (2) அப்பாதையில் குடியிருக்கும் சில கிருமிகளினாலும் உண்டாகலாம். (இதற்கு ஆண், பெண் இருவருமே antibiotics எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்) இனச் சேர்க்கையின் போது தாங்கள் மிகவும் பயப்படுகிறீர்கள் என நினைக்கிறேன். அவ்வாறு சேரும் போது கடினமாக இருக்கும். அச்சமயத்தில் அமைதியாகவும் உடலுறுப்புக்களை மிகவும் relaxed ஆக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். இதனைப் பற்றி விவரமாக அறிய sexologist-ஐ அணுகவும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

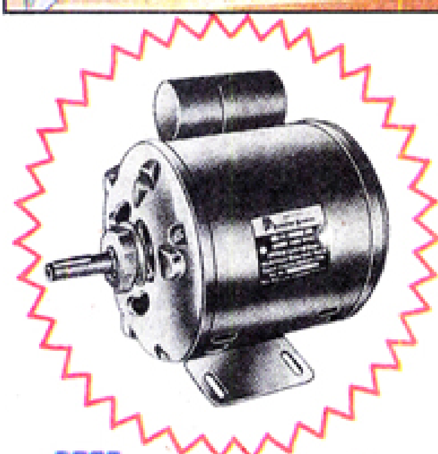
கோதுமை மாவை சலிக்கும் போது கப்பியைக் கொட்டிவிட வேண்டாம். பெரிய கண் சல்லடையில் சலித்து வாணலியில் வறுத்து, மிளகுப் பொடியுடன் கலக்கலாம். ருசி, மணம், வைட்டமின் 'பி' மூன்றும் கூடும்.

— அன்னபூரணி.

உங்கள் கிரைண்டரின் இதயம் மோட்டார்தான்







இல்லத்தரசியின்
இன்றியமையாத துணை
இட்லி மாவரைக்கும்
இயந்திரமே.
இவ்வியந்திரத்தின்
முழு பாதுகாப்புக்கும்
நீண்ட கால சேவைக்கும்
உத்திரவாதமளிப்பது

Charmine

கிராம்டன் கிரீவ்ஸ் லிமிடெட்

மோட்டார் ஒன்றே!

கிடைக்குமிடங்கள்:

சென்னை: டைமண்ட் இன்ஜினியரிங் கோ, போன்: 581427 தி இண்டஸ்ட்ரியல் ஸ்டோர்ஸ் கோ., போன்: 584598 ராஜ் எலக்ட்ரிக்கல்ஸ், போன்: 442080 சந்திரா டிரேடர்ஸ், போன்: 847772 ஸ்ரீனிவாசா அன்கோ (பட்டாபிராம்) போன்: 681844 மதுரை: ப்ரியா எலக்ட்ரிகல்ஸ், போன்: 32558 இப்ராஹிம் எலக்ரிக் கோ., போன்: 32245 கோவை: ராதாகிருஷ்ணா அண்ட் கோ., போன்: 22940 எக்விப்மெண்ட் எண்டர்பிரைசஸ், போன்: 34084 சேலம்: கவுண்டர் அண்ட் கோ., போன்: 64474 ஜே. சுப்புசுவாமி ஐயர் அண்ட் கோ., போன்: 68512 திருச்சி: கிஷோர்குமார் டிரேடர்ஸ், போன்: 28262 ஆர்.எம்.எஸ். கார்ப்பரேசன், போன்: 29592 சவுத் மெட்ராஸ் ஏஜென்ஸீஸ், போன்: 24674 செந்தூர் இன்ஜினியரிங் கம்பெனி, போன்: 29261 (PP) தஞ்சாவூர்: சேகர் அண்ட் கேதார், போன்: 21020 கும்பகோணம்: குட்டி அண்ட் பிரபு, போன்: 21111 நாகர்கோயில்: ஜேயெஸ் ஹோம்லிங்ஸ், போன்: 4489 தென்காசி: அலங்கார் ஏஜன்ஸீஸ், போன்: 2554 பாண்டிச்சேரி: டிங்டாங், போன்: 3116 சிதம்பரம்: ஷோபா எலக்ட்ரிகல்ஸ், போன்: 2901

புக் ஷெல்ஃப்

ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபா கதை

சாயி பக்தர்களின் மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் பல அனுபவங்களைத் தொகுத்திருப்பவர் சாயிதாசன்.

விலை ரூ. 9.00

(பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

விடியலை நோக்கி...

வாஸந்தியின் மூன்று குறுநாவல்கள்.

விலை ரூ. 18.00

திட்டமிட்ட திருப்பம்

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகரின் துப்பறியும் நாவல்

விலை ரூ. 11.00

சின்மயானந்தரின் சிறுகதைகள்

சின்மயானந்தர் மேடைகளில் கூறிய சுவையான அறிவுவிளக்கக் கதைகளைத் தொகுத்திருப்பவர் எஸ். லட்சுமிசுப்ரமணியம்.

விலை ரூ. 20.00

(மூன்று புத்தகங்களும் — இமயப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001).

யோகம் தரும் சனிபகவான்

ஜோதிட, ஜாதகத்தில் ஆர்வமுள்ளவருக்கான நூல். ஆசிரியர் ரிஷபானந்தர்.

புகழ்பெற்ற தமிழர்கள்

·வேதநாயகம் பிள்ளை முதல் பல்வேறு தமிழர்களைப் பற்றிக் குறிப்புக்கள் தரும் நூல். தொகுப்பு: எஸ். சங்கரன்.

விலை ரூ. 2.50

நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்குவது எப்படி?

இயற்கையான முறையில் தீர்வு காணும் வழிகளைக் கூறுபவர் ஞானமூர்த்தி.

விலை ரூ. 2.50

(மூன்றும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

புதிய கவடுகள்

சிவசங்கரியின் வெளிநாட்டுப் பயண அனுபவ நூல்.

விலை ரூ. 12.00

கண்ணதாசன் கவிதைகள் — ஒரு மதிப்பீடு

கவிஞரின் கவிதைகளைப் பற்றித் திறனாய்வு செய்பவர் ப. முத்துக்குமாரசுவாமி.

விலை ரூ. 7.50

தோல்விகளைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

பி. சி. கணேசன், மனத்திற்கு ஊட்டமளிக்கும் நூல்.

விலை ரூ. 6.00

(மூன்றும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

உடல் பருமனைக் குறைக்கச் சுலபமான வழிகள்

விலை ரூ. 6.50

மகாபாரத உபதேசக் கதைகள்

விலை ரூ. 9.00

கம்ப்யூட்டரின் பாகங்கள்

விலை ரூ. 9.00

(மூன்று புத்தகங்களும் — ஆக்கியோர் மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு — பதிப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஸ்வர ஸாஹித்யம்

சங்கீதா கேசட்டுகளின் புத்தக வடிவம்
விலை ரூ. 5.00

(ஸ்ரீ சரஸ்வதி பப்ளிகேஷன்ஸ், 150, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை — 94.)

ஸ்ரீ நாராயணீயம்

ஸ்ரீ குருவாயூரப்பனின் பெருமை கூறும் விரிவான நூல். தமிழுரை — எம். எஸ். விஜயராகவன், வி. ஆர். வேங்கட தீக்ஷிதர்.
விலை ரூ. 32.00

(கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 10, கபாலீஸ்வரர் சன்னதித் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை — 4.)

திரைப்படச் சங்கங்கள் ஏன், எப்படி?

திரைப்படச் சங்கங்களை அமைக்கும் முறைகளை விளக்குபவர் ஏ. வி. ராஜகோபால்.

விலை ரூ. 5.00

(பூவழகிப் பதிப்பகம், 29/2, சீனிவாச பெருமாள் சன்னதி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

பாட்டிலே காந்திக் கதை

குழந்தைக் கவிஞரின் காந்தி கதை கூறும் அழகிய கவிதை நூல்.

விலை ரூ. 12.50

(பாரி நிலையம், 184, பிராட்வே, சென்னை — 108.)

ஸ்ரீ அபிராமி அந்தாதி

விளக்கவுரை இரா. இளையபெருமாள்.
விலை ரூ. 6.00

(சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை — 1.)

அறிவியல் விளையாட்டுக்கள்

குழந்தைகளுக்கு யோசனைகளைக் கூறும் நூல்.

விலை ரூ. 7.50

(கலைஞர் பதிப்பகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

நேரு காவியம்

குழந்தைகள் பாடக் கூடிய வகையில் எளிமையாக இயற்றியவர் துரை. மாலிறையன்.

விலை ரூ. 26.00

(மலரொளி பதிப்பகம், 6, சாந்தி நகர், புதுவை — 605 011).

பக்த கோடிகளுக்கு ஓர் வேண்டுகோள்

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி சங்கராச்சாரிய ஸ்வாமிகள் ஆக்ஞைப்படி ஸ்ரீ காமாக்ஷி அம்பாளுக்குத் தினமும் ஸாயரக்ஷை அபிஷேகம் பக்த கோடிகளின் டிரஸ்ட் மூலம் செய்ய உத்தேசிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவ்வப்போது நிலவும் விலைவாசியைப் பொறுத்து, ஒரு பூஜைக்குச் சுமார் ரூ. 200/— செலவாகும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆகையால் பக்தர்கள் மேற்படி டிரஸ்டிற்கு ரூ. 200/— வரும் வகையில் ரூ. 2000/— ஸிண்டிகேட் வங்கி காஞ்சிபுரம் கிளையில் மூலதனமாகச் செலுத்தி டிரஸ்ட் ஏற்படுத்தி என்றைய தேதியில் பூஜை செய்ய விரும்புகிறார்களோ அதையும் கோயில் அதிகாரிகளுக்குத் தெரியப்படுத்தினால் தேவையான நடவடிக்கை எடுக்கச் சௌகரியமாக இருக்கும். இந்த டிரஸ்ட்டின் மூலம் செய்யும் பூஜை பக்தர்களின் வம்சாவழியாக நடைபெறும்.

உங்கள் காசோலை/டிராஃப்ட்—ஐ "ஸ்ரீ காமாட்சியம்பாள் தேவஸ்தானம் — ஸாயரக்ஷை பூஜா டிரஸ்ட்" என்ற பெயரில் ஸிண்டிகேட் பேங்க், காஞ்சிபுரம்— 631 501 —க்கு அனுப்பவும்.



மாதர் சங்கங்கள்



ஸ்ரீ சாரதா மாதர் சங்கம், சென்னை

சிஸ்டர் சுப்புலட்சுமி அம்மாள் அவர்களுடைய 102—வது பிறந்த நாள் விழா சாரதா மாதர் சங்கத்தில் நடந்தது. விழாவின் போது திருமதி இந்திரா ராமதுரை அவர்கள் தலைமை தாங்கினார்கள். திருமதி. கௌரி சின்னசாமி அவர்கள் அனைவரையும் வரவேற்றுப் பேசினார்கள். சிஸ்டர் சுப்புலட்சுமி அவர்கள் ஆற்றிய தொண்டுகள் பற்றி செல்வி. ஆர். இந்திரா அவர்களும் திருமதி. பி. வி. ஜானகி அவர்களும் பேசினார்கள்.

சாந்தா துரைசாமி, செயலாளர். கௌரி சின்னசாமி, தலைவர்.

கண்ணகி மகளிர் மன்றம், ஆத்தூர்.

ஆத்தூர் வட்டத்தில் சேர்ந்த தலைவாசல் ஊராட்சி ஒன்றியத்தில் இணைந்த எங்கள் மன்றத்திற்குத் தையல் மிஷின் கொடுத்து அதில் பயிற்சி பெற்ற சுமார் 100 நபர்களுக்கு மேல் சொந்தமாகத் தையல் வேலை செய்து கொண்டுள்ளனர். நூல் நிலையம் உள்ளது. குடும்பக் கட்டுப்பாடு முகாம் அடிக்கடி போட்டு 2,3 குழந்தைக்கு மேல் வேண்டாம் என கட்டாயப்படுத்தி புத்திமதி கூறி அவர்களை அரசாங்க சுகாதார நிலையத்துக்குக் கொண்டு போய் குடும்பக் கட்டுப்பாடு செயல்படுத்திக் கொண்டுள்ளோம். சிறு சேமிப்பு அவசியம் தேவை என வலியுறுத்துகிறோம். கல்வி அறிவு இல்லாத ஆண், பெண், முதியோர்களுக்கு மாலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரை கல்வி பயிற்சி நடத்திக் கொண்டுள்ளோம்.

என். கே. சுந்தரம்பாள், செயலாளர். ஜோ. சிவமணி, தலைவர்.

இந்திரா பிரியதர்சினி மாதர் சங்கம், சென்னை

எங்கள் மாதர் சங்கம் சென்ற டிசம்பர் மாதம் 23—ந் தேதி பண்டித ஜவஹர்லால் நேரு பிறந்த தின நூற்றாண்டு விழாவை மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடியது. விழாவிற்கு உயர்திரு. டாக்டர். ஆ. பத்மனாபன் ஐ.ஏ.எஸ்., அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக வந்து விழாவைச் சிறப்பித்தார். திருமதி. சீதா பத்மனாபன் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற குழந்தைகளுக்குப் பரிசுகள் வழங்கினார். இந்தியன் வங்கி ஜெனரல் மானேஜர் திரு. கருணானந்தன் தலைமை தாங்கினார். மகளிர் சங்க அங்கத்தினர்களும் நல்ல உள்ளம் படைத்த நண்பர்களும் மனமுவந்து வழங்கிய பணத்தில் ஏழை எளியவருக்குப் பல வகைகளில் உதவினர்.

அனுதியாகராஜன், செயலாளர். சுசிலா மாரியப்பன், தலைவர்.

மதுரை டி. வி. எஸ். நகர் மாதர் நல சங்கம்.

டி.வி.எஸ். நகர் தோன்றியதிலிருந்து ..த்தனையோ பணிகளை எங்கள் சங்கம்

செய்திருந்த போதிலும் முக்கியமாகக் குறிப்பிட வேண்டிய விஷயம் இது — நகரில் வசதி இல்லாமலிருந்த போது பால்காரர்களிடமிருந்துதான் பால் வாங்க வேண்டியிருந்தது மதுரை டவுனிலிருந்து. அரசாங்க பால் பண்ணையிலிருந்து சொஸைட்டி பால் தருவிக்கவும், நகருக்குள் ஆங்காங்கே பால் பூத் அமைக்கவும் மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியிருந்தது. அதற்காக மாதர் நல சங்கம் முழு முயற்சியில் ஈடுபட்ட போது, அதற்கு உறுதுணையாக பலரும் இருந்தார்கள். பிரச்னை சரியாகும் வரை பால்பூத்தில் உறுப்பினர்கள் இருந்து வேலை பார்த்தோம்!

உமா பாலன்,
[illegible]லாளர்.

கோமதி ராமச்சந்திரன்,
தலைவர்.



ஈவ்ஸ் வெல்ஃபேர் டிரஸ்ட், கும்பகோணம்.

பெண்களின் பிரச்னைகளுக்கு உதவி செய்வதற்காகவே ''சகோதரி பெண்கள் உதவி மையம்'' என்ற ஒரு ஸ்தாபனத்தை ஏற்படுத்தி நடத்தி வருகிறோம். இந்த ஸ்தாபனத்தை ஈவ்ஸ் வெல்ஃபேர் டிரஸ்ட்டின் கீழ் தமிழ்நாடு பெண்கள் கூட்டுச் செயல் இணையம் (**Tamil Nadu Joint Action Council for Women, Madras**) எங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்து கொடுத்துள்ளது.

இந்த ஸ்தாபனத்தை ஜூலை 9—ந் தேதி, தஞ்சாவூர் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. மச்சேந்திர நாதன் அவர்கள் துவக்கி வைத்தார். பலதரப்பட்ட பிரச்னை உள்ள பெண்கள் இந்த நிலையத்திற்கு நாடி வருகிறார்கள்.

— லலிதா சேதுராமன், தலைவர்.



உங்கள் கூந்தல் தைலம்...



* கூந்தலுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறதா?
* கூந்தலைக் கருமையாக வளரச் செய்கிறதா?
* கூந்தல் உதிர்வதை தடுக்கிறதா?
* இளநரை, பொடுகு ஆகியவற்றை அகற்றுகிறதா?

எல்லாக் கேள்விகளுக்கும்
ஒரே பதில்: ஆம்!
அளிப்பது : டாம்ப்கால்!

டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம் செம்பருத்தி, மருதாணி, கீழாநெல்லி, பொடுதலை உட்பட 32 மூலிகைகளின் சாறு, தேங்காய் எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் கொண்டு இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது.



டாம்ப்கால்

மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்

தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு

DIPR/139/MS/89/CANCO/576

திருமணமலர்

****

மணமகள் தேவை

****

• வயது 30, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., உயரம் 5.3 வசதியுள்ள நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்த வரதட்சனை எதிர்பார்க்காத ஆர்ய வைசிய மணமகனுக்கு எந்த ஜாதி பெண்ணாக இருந்தாலும் வயது 21—க்குள் குணம், அழகு, நிறம் உள்ள நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 6284.

• வயது 32, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., உயரம் 5.4 வசதியுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தில் பிறந்த வரதட்சணை வாங்க விரும்பாத ஆர்ய வைசிய மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் வயது 23—க்குள் குணம், அழகு, நிறம் உள்ள கௌரவமான குடும்பத்தில் பிறந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 6285.

• வன்னியர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, நல்ல குடும்பத்தில், அழகும் பண்பும் நிறைந்த அரசு பணியிலுள்ள டி.சி.எச். டாக்டர் மாப்பிள்ளைக்கு (31/164 செ.மீ./சேலம் மாவட்டம்/சுத்த ஜாதகம்) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, வசதியுள்ள, அழகான, கடவுள் பக்தியுள்ள, பட்டதாரி அல்லது டாக்டர் மணமகள் தேவை. பெற்றோர்கள் குடும்ப ஜாதக விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6286.

• ஐயர் வடமான் பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஹஸ்தம் 29 வயது (2.1.1959) படிப்பு பி.யு.சி., சொந்த சொத்துக்களுடன் விவசாயம். சராசரி மாத வருமானம் ரூ.4 000/— உள்ள வசதியான பையனுக்கு, கிராம சூழ்நிலையில் ஈடுபாடு உள்ள நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகத்தையும் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 6287.

• பெங்களூரில் தனியார் கம்பெனியில், மாதம் ரூ.1000/— சம்பளத்திலிருக்கும், தாரமிழந்த, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திர 35 வயது பட்டதாரி, தமிழ் பிராமண வரனுக்கு. வேலையிலிருக்கும் விதவை/விவாகரத்துப் பெற்ற மணப்பெண் தேவை. மற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 6288.

• தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் கௌசிகம், ஆயில்யம், பிரஹசரணம் 26/160/800 பட்டதாரி பையனுக்கு மதராசில், பணியிலிருக்கும் பெண்ணாக இருந்தால் விரும்பத்தக்கது. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 6289.

• தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் எம்.ஏ., படித்த 32 வயது நிரம்பிய உயரம் 5.11 ஹரித கோத்ரம்/பிரஹசரணம் ஐயர் பிரிவைச் சேர்ந்த பையனுக்கு சுமார் 25 வயதுள்ள அழகான படித்த ஐயர் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: திருமதி. மீனலோசனி மே/பா, எம்.வி. வேணுகோபால், 10, ராமகிருஷ்ணா தெரு, சேலம் — 636 007.

• மணமகன் கௌசிக கோத்திரம், வடமான், புனர்பூசம், 28/171/1500 விற்பனை பிரதிநிதி. நடுத்தரக் குடும்பம். படித்த பண்பான பெண் தேவை. உத்தியோகத்தில் இருந்தால் நல்லது. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: கே. ராமச்சந்திரன், கொத்தாம்பாடி, கல்பகனூர் — 636 109. ஆத்தூர் தாலுக்கா. சேலம் ஜில்லா.

• வடமான், நைத்ருப காச்யப கோத்ரம், பூர நட்சத்திரம், பி.காம்., படித்து திருச்சியில் ரெயில்வேயில் (1800/— வருமானமுள்ள) 28 வயதான வரனுக்கு மணமகள் தேவை. வலது கால் சற்று ஊனம். இதர உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: டி. ராமசுப்பிரமணியம், 238, வேதாசலம் தெரு, கே. கே. நகர், திருச்சி — 620 021.

• பலிஜா நாயுடு, வயது 30 மத்திய அரசில் வேலையிலிருக்கும் எம்.எஸ்.சி., படித்த பையனுக்கு, மத்திய/மாநில அரசில் வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரிப் பெண் 25 வயதிற்குள் தேவை. பையன் நட்சத்திரம் திருவோணம். செவ்வாய் தோஷம் இல்லை. திருவாதிரை, ஹஸ்தம், ஆயில்யம், மூலம், கேட்டை, ரோகிணி நட்சத்திரம் உள்ளவர்கள் வேண்டாம். பெட்டி எண்: 6290.

• வட ஆற்காடு மாவட்டம், பலிஜா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த +2 பாஸ் செய்த சொந்த வீடு உள்ள வியாபாரம் செய்து வரும் 25 வயதும், நல்ல நிறமும் உள்ள என் ஒரே மகனுக்கு, இதே வகுப்பைச் சார்ந்த இருபது வயதிற்குள் உள்ள மணமகள் தேவை. பெண்ணிற்கு சகோதரர்கள் இருக்க வேண்டும். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 6291.

• சௌராஷ்ட்ரா குலம், வயது 31, நல்ல தோற்றம், மத்திய பொதுத் துறையில் நான்கு இலக்கங்கள் சம்பளம். சொந்த வீடும் உள்ள மணமகனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த அழகும் குணமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடனும் குடும்ப விவரங்களுடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6292.

• பொறியியல் முடிக்கவிருக்கும், முதுகலை மேலாண்மையியல் முடித்த ரயில்வே பணியாளர்/வயது 27/ரூ.2000/செயலூக்கம், சமூக அக்கறை, கலை இலக்கிய ஆர்வமுடையவர். நவீன மனோபாவம், பண்பட்ட ரசனை, இனிய சுபாவம் கொண்ட பெண் தேவை. விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 6293.

• வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் எம்.காம்., 33/169/1600, திருவாதிரை நட்சத்திரம், சேலத்தில் மாநில அரசு நிறுவனத்தில் பதவி வகிக்கும் வரனுக்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு உத்தியோகம் பார்க்கும் 29 வயதுக்குள் நல்ல அழகு/குணமுள்ள மணப் பெண் தேவை. உடனடி திருமணம். பெட்டி எண்: 6294.

• 37 வயது, ஈ.எஸ்.பி.எம்.—ல் மானேஜர், மாத சம்பளம் ரூ. 1600, தொண்டைமண்டல முதலியாரில் பி.யு.சி.—க்குள் படித்த வேலைக்கு செல்லாத அம்மா, அப்பா உள்ள கன்னிகையாக தேவை. ஜாதகம் மற்றும் எல்லா விவரங்களுடன் எழுதலாம். பெட்டி எண்: 6295.

• சோழிய வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயதுள்ள பி.ஈ., படித்து பெங்களூரில் டி.வி.எஸ். நிறுவனத்தில் பொறி

யானராக மாதம் ரூ.3500/— சம்பளம் பெறும் அழகும் குணமுமுள்ள திருவோண நட்சத்திரம் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 10 வகுப்பு முதல் பட்ட வகுப்பு வரை (டாக்டர் படிப்பு உட்பட) படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6296.

• கார்காத்த சைவ வெள்ளாளர், சைவம், பையன் படிப்பு பி.ஈ., உயரம் 5 அடி 4 அங்குலம், மாநிறம். திருச்சி அருகில் தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பி.ஈ., அல்லது எம்.பி.பி.எஸ். படித்த சிவந்த அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6297.

• தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்ரம், அசுவனி நட்சத்திரம், 27 வயது நிறைந்த சிவந்த அழகிய தோற்றம், உயரம் 5'6''. கர்னாடகாவில் P.W.D. யில் J.E.—யாக வேலை பார்த்து வரும் ஒரே பையனுக்கு, அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நல்ல அழகிய பட்டதாரிப் பெண் தேவை. கர்நாடகத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு முதல் வரவேற்பு. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6298.

• திருநெல்வேலியில் பிரபலமான தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரமான மாற்றுதல் இல்லாத வேலை பார்க்கும் கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு சம்பளம் 1600, உயரம் 5'9'', வயது 33 அதே குலம் அல்லது சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த தனியார் அல்லது அரசு நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 6299.

• 30 வயது. சொந்த தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு சைவ வகுப்பைச் சார்ந்த (சைவம்) நல்ல அழகும் குணமும் உடைய குடும்பப்பாங்கான 26 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. பிள்ளை, முதலியார், பிராமண வகுப்பு சம்மதம். பெட்டி எண்: 6300.

• அரசினர் தலைமை செயலக பணியிலுள்ள பட்டதாரி, 27 வயது 6'11'' உயரமுள்ள கவரை நாயுடு இளைஞனுக்கு வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத (சைவ—செவ்வாய் தோஷ) பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 6301.

• விசாகம், பிரஹசரணம், 25/5'11''/2060ரூ. சென்னை மத்திய அரசாங்கத்திலுள்ள பையனுக்கு மத்திய அரசாங்கம்/பாங்க் வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. சென்னையில் உள்ள பெண்ணாக இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 6302



• Wanted employed Brahmin Girl for Tamil Vadama Bhardwaja Boy Pooram star 25/175/2750 employed as executive in reputed medical firm Tamilnadu send horoscope to Box No.6303

• Alliance for Gowthama Kothram, Brahacharanam B.Com D.B.M Boy 29/5'9" Visagam employed in export firm drawing decent salary from employed Girls. Sub-sect no bar. Apply Box No.6304

• Looking for a strikingly beautiful exceptionally attractive fair, longhaired, slim (18-22 years) match for a handsome Trichur Nair Boy and a Iyer Boy 25/B.Com/5'4"/2000 both employed Income Tax, Bombay, star Poonartham. Nambiar/Menon/Varrier/Iyer acceptable. Girls looks and character main concern. Reply with full details to Box No.6305

• Alliance invited from parents of good looking fair Girls around 25 years of Sourashtra community for a Post-Graduate Doctor 29 years. Reply with horoscope to Box No.6306

• Wanted beautiful fair complexion Vanniar bride preferably medico, for only son MBBS, 25, 5'6", Vanniakula Kshatriyar Caste, father Central Govt. engineer. Reply with horoscope full details to Box No.6307

• Wanted Non-Kaseyabha Brahacharanam or Vadama transferable employed girl only for Boy age 37 D.M.E. salary 2500 pm, height 165 cms. Thiruvonam, suddha jathakam. No parents. Dependents no more. Partner in BHEL Ancillary unit at Ranipet. Contact Box No.6308

• Wanted Balija Naidu bride for a good looking fair complexioned Nationalised Bank employed Graduate of 26 yrs. 5'7" height. Preferably employed to Box No.6309

• Alliance invited for Vadama/Srivatsam/Punarpusam Iyer Boy 30/165/1500 Graduate working in Madras. Reply with horoscope to Box No.6310

• Wanted healthy suitable Government employed beautiful Girl 18/21 having all qualities for Madurai based very fair Government employee Graduate 25/160/1600 Hindu Vellala Pillai nonvegetarian. Apply with horoscopes to Box No.6311

• Hindu Valluvanainar Boy 28/165 employed as refractionist at Oman seeks alliance from good looking (Degree/Diploma holder) Girl aged 20 years above. Reply with horoscope. To Box No.6312

• Wanted good looking preferably employed bride for Kausika Gothram Punarpusa Vadagalai Iyengar groom age 33. DME DBM. Central Govt in Poona salary Rs. 3000/- Sub sect no bar. To Box No.6313

• Non Vadhulam Vadakalai Iyengar Graduate with Steno experience Girl wanted for Diploma Service Engineer 34/170/8000 working at Muscat. Star Rohini. Contact VKV Chari 25A Valluvar Nedun Salai Chrompet Madras 600 044.

• Wanted fair beautiful tall Graduate Tamil bride from affluent family for tall handsome 31 Kausika Makam Iyer professional of well to do professional family Bombay. Reply with horoscope to Box No.6314

• Palghat Iyer Vadama Kaundinya Avittam Boy aged 37 years in permanent employment in Kerala Government Service

பழைய வாட்டர் ஃபில்டரை கொடுத்து புதிய

Seetha

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
வாட்டர் ஃபில்டரை
இன்றே பெறுங்கள் *

எந்த தயாரிப்பானாலும் சரி
எந்த உலோகமானாலும் சரி

இன்றே வாங்கி
ரூ. 100/-
மிச்சப்படுத்துங்கள்

* மதிப்பணத்தை
கொடுத்து



இந்தியாவில் முதன்முதலாக
தண்ணீரின் அளவைக் காட்டும்
கருவி பொறுத்தப்பட்டுள்ளது.

* காந்தம் கவராத AISI-304 சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடுகளால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
* ஹை-டெக் வெல்டிங் செய்யப்பட்டுள்ளதால் ஒரே தகட்டில் செய்ததைக்காட்டிலும் உறுதிமிக்கது.
* கண்ணாடி போல் பளபளக்கும் தோற்றம்.
* துருப்பிடிக்காது.
* கடுமையான பரிசோதனைக்குட்பட்ட கேண்டில்களே பொறுத்தப்பட்டது.
* 17, 24, 34, & 45 Lts. கொள்ளளவுகளில் கிடைக்கின்றது.

10
வருட
உத்திரவாதம்

உங்கள் பழைய காஸ் ஸ்டவ்வுடன்
ரூ. 895/- * மட்டுமே செலுத்தி

Seetha

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
காஸ் ஸ்டவ்
உடனே பெறுங்கள்

* காந்தம் கவராத AISI-304 சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தகடுகளால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
* விஷேசமான பித்தளை பர்னர்கள் உள்ளதால் மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சம்.
* முனைகள் சுத்தமாக மடித்தமையால் கைகளைக் காயப்படுத்தாது.
* சுத்தம், பராமரிப்பது மிக எளிது.



தயாரிப்பாளர்கள்:
meera industries
146, கிழக்கு கடலோரசாலை, சஞ்சம்பாக்கம்,
சென்னை 600 041. போன் : 416669,
416665.

கிடைக்குமிடம்:
Seetha
Home Appliances
"K.R. பில்டிங்ஸ்"
124,-A வாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையார்,
சென்னை - 600 020. போன் : 418876.
(அடையார் சிக்னல் அருகில்)

சலுகை தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே

Also available : Hot Carrier, Hot Casserole & Heater Drum



யெஸ்... ரூபா ஜெகன் ஸ்பீக்கிங்

முன்பெல்லாம் மேனேஜரிடம் ஃபோன்ல பேசறதுன்னு ரொம்ப பயமா இருக்கும். அவர் இங்கிலீஷ்ல கேக்கற கேள்விக் கெல்லாம் பதில் சொல்லத் தெரியாம முழிச்சுண்டு நான் பட்ட கஷ்டத்தை சொல்லி மாளாது.

வேலையை ராஜினாமா பண்ணிடலாமான்னு நான் யோசிச்சுண்டு இருந்தப்போ விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரத்தை பார்த்தேன். வீட்டு வேலையையும் செஞ்சுண்டு வேலைக்கும் போயிண்டு இருக்கற என்னால அவா நடத்தற நேர்முக வகுப்புல சேர்ந்து படிக்க நேரமிருக்காதேன்னு கவலைப் பட்டேன். தபால் மூலமா படிக்கலாம்னு அது நேர சொல்லித்தர மாதிரி இருக்குமான்னு சந்தேகமா வேற இருந்தது. தற்செயலா ஒரு நாள் என்னுடைய நாத்தனார் பொண்ணு லலிதாகிட்ட இதுபத்தி பேசிண்டிருந்தப்போ அவ விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் பேச கத்துக்கற விஷயம் தெரிஞ்சுது. பாடம் எல்லாம் நேரிடையா சொல்லிக் குடுக்கற மாதிரி இருக்கு ரொம்ப நன்னா புரியறதுன்னு அவ சொன்னா. அவ குடுத்த தைரியத்துல நான் தபால் முறை பயிற்சியில சேர்ந்தேன்.

மொதல்ல மூணு மாசம் இங்கிலீஷ் கிராமர் கத்துண்டேன். அதுக்கு அப்பறம் மூணு மாசம் ''ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ்'' கத்துண்டேன்.

உண்மையை சொல்லப் போனா முன்னால மேனேஜர்கிட்ட பேசணும்னா பயந்துண்டு இருந்த நானா இப்படி இங்கிலீஷ்ல சரளமா பேசறேன்னு எனக்கே ஆச்சர்யமா இருக்கு. எங்கிட்ட ஏற்பட்டுருக்கற மாற்றத்தை என்னால நன்னா புரிஞ்சுக்க முடியறது.

கான்வென்ட்ல படிச்சுண்டு இருக்கற என்னோட குழந்தைக்கு பாடஞ் சொல்லிக் கொடுக்கறத்துக்கு நான் கத்துண்ட இங்கிலீஷ் கிராமர் ரொம்ப உதவியா இருக்கு. ஹஸ்பண்ட் கூட எங்கேயாவது வெளில வாசல்ல போனா சந்திக்கறவாளோட இங்கிலீஷ்ல பயப்படாம பேச முடியறது.

மொத்தத்துல சொல்லப் போனா இங்கிலீஷ்ல பேச முடியலையேன்னு கவலைப்படற என்னைப் போல எத்தனையோ பேர்களுக்கு நல்ல முறைல பயிற்சியளிக்கிறது விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்.

"Really they are doing wonderful service".

ஆங்கிலத்தில் பேச விரும்பும் அனைவரும் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெறலாம். உடனே தொடர்பு கொண்டு நீங்களும் பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
த. பெ. எண் : 4986
9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர்,
சென்னை-17.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

invites alliances from employed Girls or Girls who have the chances to get employment. Horoscope optional. Subsect no bar. Contact V.S. Ramamoorthy, 22/228 Thondikulam Village, Palghat 678 004.

• Executive employed in UP Govt service drawing handsome salary age around 45 desires family beautiful and homely Brahmin Tamil speaking Girl well acquainted with domestic chores. Send Bio-Data to Box No.6315

• டி.எ.எ./27/1700/ அரசு அலுவலருக்கு அய்யர்/பிரஹசரணம்/ சென்னையில் வசிப்பவருக்கு படித்த அய்யர் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அணுகவும். பெட்டி எண்: 6364.

• Alliance invited from non-Kousika employed bachelors for a fair Vadama Iyer motherless Girl Ayelyam-2/18 years/155/ SSLC, well trained in domestic works. Sub sect no bar. Reply with horoscope to R. Venkataraman, 79, Agraharam, Tepperumanallur, (via) Kumbakonam 612 204

• Wanted a suitable Brahmin Girl for a tall Boy aged 36 years Tamil Iyer Ashtasastharam, Koundinya Gothram, Chithirai star, employed as Bt. Assistant in State Government High School. Graduate and decently employed Girl preferred. Sub sect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No.6365

• வேளாளர் பிள்ளை (அசைவம்), வயது 34, உயரம் 153 செ.மீ., தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த பட்டதாரி/பட்டதாரி அல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6366.

• அரசுத் துறையில் முதுநிலை ஆசிரியராக பணிபுரியும் 30 வயது கௌசிக, உத்திராட, தமிழ் பிராமண வகுப்பைச் சார்ந்த பார்வை இழந்தவருக்கு அதே வகுப்பில் படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு, மொழி தடையில்லை. ஏழை, அனாதை பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 6367.

• கௌண்டின்ய கோத்ரம், வடமாள், 34 உத்திரம் 2ம் பாதம், சுய வேலை செய்பவருக்கு பட்டதாரி பெண் 30 வயதிற்குள் வேலைக்கு செல்பவர்/செல்லாதவர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6368.

• திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகனுக்கு 28 வயதும், உயரம் 5'9", சிவப்பு நிறமுள்ள பிரிண்டிங் டெக்னாலஜிஸ்ட் சொந்த தொழில் நிறுவனம், மாத வருமானம் ரூ. 9000/— உள்ளவருக்கு படித்த, அதே இனத்தைச் சார்ந்த, அழகும், நிறமுள்ள மணமகள் தேவை. மணமகனின் தந்தை ரிடையர்ட் டி.ஆர்.ஓ. பெட்டி எண்: 6369.

• நல்ல சிவப்பான அழகுள்ள பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராடம் பி.யு.சி., படித்த 29 வயதுள்ள ரூ. 1200 சம்பளம் மத்திய சர்க்கார் தொலை பேசியாளராக உள்ள பையனுக்கு அழகான வேலை பார்க்கும் 25 வயதுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 6370.

• மணமகன் மாத்வா — கன்னடம், ஆத்ரேய கோத்ரம், வயது 26/உயரம் 155 செ.மீ./சம்பளம் ரூ.1700/— இன்சூரன்ஸ் அலுவலகத்தில் நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள வரனுக்கு, நன்கு படித்த/ நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. முழு குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6371.

• வயது 27, உயரம் 5.1/2 அடி, சிவந்த நிறம், சுயமாக டைப் ரைட்டிங் இன்ஸ்டியூட் வைத்துள்ள, ஜாதி பலிஜா நாயுடு (காஜுலு) படிப்பு +2, டி.டி.சி., படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6372.

• Alliance for Vadama Srivatsa, Chithirai Post Graduate 34 Boy, Bank 3500/— 5'7" Clean Habits from Good-looking Good Nature employed Tamil Brahmin Girls below 30" to Box No. 6373.

• Direct correspondence invited from employed (Transferable to Hosur (or) Bangalore) Girl below 26 years independent in all respects fair beautiful attractive for Vadagalai Kowsika Iyengar groom 28/165/1800 Technically qualified decently employed. Reply with family details to Box No. 6374.



****

மணமகன் தேவை

****

• வள்ளுவ பண்டார இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான, நல்ல தோற்றமுள்ள 25 வயது, 5' உயரம், ஒன்பதாம் வகுப்பு படித்த, தையல் தெரிந்த கோவை

மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதி பற்றிய பிரச்சனை இல்லை. பெட்டி எண்: 6316.

* வயது 27, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்துள்ள சுமாரான நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. பெற்றோர் யாதவர்+பிராமணாள். முற்போக்குள்ள பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பிராமண வரன்கள் தேவை. பெண்ணிற்கு வேலையில்லை. வீட்டு வேலைகளில் நல்ல பயிற்சி உண்டு. ஜாதகம் இல்லை. பெட்டி எண்: 6317.

* பி.ஏ., பட்டம் பெற்ற அருந்ததியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த இரு பெண்களுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன்கள் தேவை. (வயது 26, 28) 35 வயதுக்குள் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6318.

* நாட்டுக் கோட்டை செட்டியார், வயது 28, திருவோணம் நட்சத்திரம், குடும்பப்பாங்கான நல்ல சிவப்பு நிறம் உயரம் 5'3'' எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மற்றும் தட்டச்சு பயின்ற பெண்ணிற்கு அதே இனத்திலோ அல்லது அதைச் சார்ந்த இனத்திலோ தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6319.

* வன்னியர் சமூகத்தை சேர்ந்த, நல்ல குடும்பத்தில், அழகும் பண்பும் நிறைந்த பி.எஸ்.சி., படித்த, 22 வயது பெண்ணுக்கு, (சுத்த ஜாதகம், சேலம் மாவட்டம், தந்தை என்ஜினியர்) அதே இனத்தில், 25—30 வயதுள்ள படித்து அரசாங்கம்/தனியார்/சுய தொழில் புரியும், நல்ல குடும்பத்தில் ஒழுக்கம் நிறைந்த மணமகன் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரத்துடன் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6320.

* திருச்சி சௌராஷ்டிரா குலம் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., அஸ்வனி, பி.எஸ்.சி., கேட்டை (மத்திய அரசில் வேலை) படித்த இரு பெண்களுக்கும் முறையே 36, 32 வயதுள்ள அதே குலத்தைச் சேர்ந்த உத்தியோகத்திலோ அல்லது சொந்த வியாபாரமோ செய்யும் வரன்கள் ஜாதகத்துடனும், குடும்ப முழு விவரத்துடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6321.

* சைவ உணவு பழக்கமுள்ள கவரை நாயுடு, 21 வயது, 5'8'' பட்டதாரி பெண்ணுக்கு (செவ்வாய் தோஷ) வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 6322.



* இந்து பிராமணர், சோழிய வடமா, காசிப கோத்ரம், பூரட்டாதி, வயது 22, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., அழகிய நற்குண குடும்பப்பாங்கான வேலையில்லா பெண்ணுக்கு, 30 வயதுக்குக் குறைந்த மத்திய, மாநில அரசுப் பணி எழுத்தர், பேங்க், ஆசிரியர், தட்டச்சர் போன்ற வேலை பார்க்கும் அதே வகுப்பு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 6323.

* வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஐயர் (தமிழ்) மூல நட்சத்திரம், பி.யு.சி., வரை படித்துள்ள 30 வயது, பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையும் நிரந்தர வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணிற்கு வலது கால் சற்று ஊனம். பெட்டி எண்: 6324.

* தெலுங்கு யாதவர் நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த பிளஸ் டூ படித்த நல்ல நிறமுள்ள 5'2'' உயரமுள்ள அழகிய 25 வயது கன்னிப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் படித்து, பட்டம் பெற்று நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் பெற்றோரும் சகோதர, சகோதரர்களும் நல்ல நிலையிலுள்ளார்கள். பெட்டி எண்: 6325.

* பெங்களூரில் மாற்றல் இல்லாத வேலையில் இருக்கும் 27 வயது பட்டதாரி பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பாரத்வாஜ கோத்திரம், வாத்திமாள், கேட்டை நட்சத்திரம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: வெங்கட்ராமன், ஸ்ரீவாரு மெஷினரீஸ், டவுன் ஹைஸ்கூல் ரோடு, கும்பகோணம். பெங்களூர் போன் 560042 மங்களம்.

* முதலியார் குடும்பத்தைச் சேர்ந்துள்ள பெண்ணிற்கு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராக இருக்க வேண்டும். பெண்ணிற்கு வயது 20, மகர ராசி, திருவோண நட்சத்திரம். வரதட்சணை எதிர்பார்க்காமல் இருக்கும் மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: சரஸ்வதி மார்க்கபந்து, நெ. 23, திரிபுர சுந்தரி காலனி தெரு, ஜமீன் பல்லாவரம், சென்னை — 600 043.

* எம்.காம்., படித்த 26 வயது நிரம்பிய, தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும், ரோகிணி நட்சத்திரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பிராமண ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6326.

* விசாகம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், 35 வயது/பி.ஏ.பி.எட்.,/1400/மச்சராக இருக்கும் அய்யங்கார் பெண்ணிற்கு படித்த வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. பிராமணர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 6327.

* வடமாள் ஆத்ரேய கோத்ரம், வயது 25, மாநிறம் உயரம் 5.2 சதய நட்சத்திரம், சுமாரான கல்யாணம், பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. பிராமண சமூகத்தில் உள்ள உட்பிரிவுகள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6328.

* அய்யர் காஸ்யப கோத்ரம், திருவோணம், சோழிய உட்பிரிவு சேர்ந்த எம்.ஏ., ஆங்கிலம் படிக்கும் (21 வயது 160 செ.மீ.) சங்கீதம், தையல் தெரிந்த அழகிய பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அனுகவும். பெட்டி எண்: 6329.

* ஏழைக் குடும்பம், பிராமணாள், வடமாள், வட ஆற்காடு, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திர நட்சத்திரம், சிம்ம ராசி, 20 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., உத்தியோகத்திற்குச் செல்லாத, குடும்பப்பாங்கான, சிவப்பான, அழகான, 5'2'' உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு 30 வயதுக்குள் வரன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம். பரந்த மனம் கொண்டவர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6330.

* சௌராஷ்டிரரைச் சேர்ந்த பி.எஸ்ஸி மற்றும் கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா படித்துள்ள பெண்ணுக்கு நல்லஉத்தியோகத்தில்உள்ளவரன் தேவை. பெண் சுவாதி நட்சத்திரம். சால்வரிஷி கோத்திரம், வயது 23, வட இந்தியாவில் பல ஆண்டுகள் இருந்ததால் ஹிந்தி மொழியிலும் நன்கு தேர்ச்சியுண்டு. பெட்டி எண்: 6331.



மனம் கவரும் புத்துணர்ச்சி
எழில் வடிவத்துடன் கூடிய புதிய சந்தன நறுமண பவுடர்
இருக்கச் செய்கிறது.
இப்பொழுது புதிய வடிவில் வருகிறது.
புதிய
மைசூர் சாண்டல் டால்க்
இனிய நறுமணம்—புதிய சுகம்
Mysore Sandal Talc
Mysore Sandal Talc



- வடமாள் ஸுக்லயஜுர் வேதி ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், 34 வயது 153 செ.மீ., எம்.எஸ்.ஸி., எம்.எட்., ரூ. 2200 சம்பளம், ஆசிரியர் வேலை பார்க்கும் அழகுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 6332.

- சௌராஷ்டிர குலம், சரபங்க ரிஷி கோத்திரம், வயது 22½ பட்டதாரி/ஆசிரியை பயிற்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு, 30 வயதுக்குட்பட்ட அரசு அல்லது ஆசிரியர் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 6333.

- உதவியாளராகப் பணிபுரியும் எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு 35 வயதுக்கு மேற்படாத அரசு வேலை/நிலையான தொழில் செய்யும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 6334.

- Alliance invited for Marathi speaking Madhwa Desashta Girl of Jamdhagni Gothra employed in Central Govt at Bombay, aged 27 years. Please respond to Box No.6335

- Seerkaruneegar Girl 31, vegetarian State Govt employed seeks alliance from Govt/Private employed groom of same community. Apply with horoscope and full particulars to Box No.6336

- Wanted Non-Kousika Vadama/Brhacharanam Iyer groom 41/43 for non working Girl Punarpoosam 38 tall good looking healthy domestically well trained. Apply with/without horoscope to Box No.6337

- Alliance invited from Brahmin well employed groom for good looking Girl 27 years well employed innocent, virgin divorcee, separated next day of marriage. Reply to Box No. 6338

- Alliance invited for Athreya, Anusham Ashtasasthram Girl Central Govt. 35/155/2000 ( ). Subsects no bar. Send horoscope to Box No.6339

- Alliance invited from well employed grooms for Brahacharanam Bhardwaja Gothram, Uthiradam, 23/150 cm employed private limited company fair slim domestically well trained to Box No.6340

- Wanted Non-Koundinya Vadama Boy age 30/35 decently employed in Government/Public sector from good family for Girl Ashwini age 28 moderate 5'2" SSC home loving religious well trained in household work horoscope to Box No.6341

- Alliance invited from Non-Kausika Iyengar Boys for Thenkalai Iyengar Girl, Hastham, 33 years. Employed as teacher in Government service. Vadagalai no bar. Reply with horoscopes to Box No.6342

- Alliance invited from Non-Vathoola Gothram Vadama well employed Graduate bridegroom below 45, for a very fair Vadama Brahmin bride 39 years, 150cms employed in Bank. Salary 3500. Reply with horoscope to Box No.6343

- Well employed qualified Vanniakula Kshatriya grooms around thirty may respond for alliance with Graduate Girls from decent reputed families write to Ramoorthi 52 Fanepet second street Muniapillai Chatram, Madras 600 035

- Wanted Brahacharanam, Non-Haridha, Graduate groom for fair, domestically trained, Avittam Girl 25/155 Quasi in State Service MSc (Maths) B.Ed but affected mildly by polio in left leg. Subsects no bar, decent marriage to Box No.6344

- Wanted for Tall, Fair, Lean girl of 23 years, Vadagalai, +2 domestically trained, graduate/DME boy around 28, employed in Govt/Public Sector. Thengalai not accepted. Box No. 6345.

- Alliance invited from Smartha Brahmin well employed Non-srivatsa grooms for a Vadama Girl, 32 years. Fair and Good looking. Unemployed but well trained in domestic duties. Decent early Marriage. Apply with horoscope to Box No. 6346.

- சோழிய வெள்ளாள பெண், 37 வயது, எம்.ஏ., பி.டி., அரசு ஆசிரியை, ரூ. 2000/– மாதச் சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு படித்த, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6347.

- Wanted alliance from decently employed Boys Central/Bank etc for very good looking Girl age 26½ years height 164 cms Gargya Gothram, Avittam Vadamal B.Sc. Girl very much fair complexion, home loving, knows painting (oil and fabric) knitting, embroidery, handicraft etc. etc. Boy should be between 30 years and 34 years. Preference shall be given to boys of Northern India. Apply with horoscope and other details Box No.6348

- Invited from tall broadminded decent employed Boy for Madras based Iyer Girl 32 simple marriage widower divorcee handicapped may also apply. Reply with full details. Manaporutham enough immediate marriage to Box No.6349

- பிரஹசரணம் பூர நட்சத்திரம், விசுவாமித்ர கோத்ரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த அடக்கமான, அழகான குடும்பப்பாங்கான வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த 35 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு 38–லிருந்து 45 வயதிற்குட்பட்ட குமாராகப் படித்த தனியார்/அரசு வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. குழந்தையின்றி, தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். எளிய முறையில் திருமணம். பெட்டி எண்: 6350.

- ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், வயது 25, பட்டதாரி, மாதச் சம்பளம் ரூ. 1200/– பெறும் அழகுள்ள பெண்ணுக்கு சுமார் 30 வயதில் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண்ணின் தந்தை மத்திய அரசில் முதல் வகுப்பு அதிகாரி. பெட்டி எண்: 6356.

* விஸ்வகர்ம (தமிழ் ஆச்சாரி) திருவோணம் நட்சத்திரம், மைசூர் வாசம், நடுத்தர குடும்பத்தில் உள்ள ஓரளவு படித்த (தமிழ், ஆங்கிலம், கன்னடம்) ஒரே பெண்ணிற்கு, அரசாங்க உத்தியோகமோ, சொந்தத் தொழில்/வியாபாரம் செய்யும் நற்பண்புள்ள, மணமகன், தமிழகம் அல்லது பெங்களூர் இருந்து வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 6357.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமான், ஹஸ்த நட்சத்திரம், வயது 25, +2 படித்த பெண்ணுக்கு அரசு நல்ல தனியார் நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் அல்லது சுயமாக நல்ல முறையில் தொழில் புரியும் வரன் தேவை. பெண்ணுக்கு சுமாரான அழகும், நல்ல நிறமும் வீட்டு வேலைகளில் நல்ல தேர்ச்சியும் உண்டு. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6358.

* எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டராகப் பணிபுரியும் நல்ல தோற்றம், சிகப்பு நிறம், வயது 37 ஹிந்து நாடார் விதவைப் பெண்ணுக்கு பொருத்தமான வயது படிப்பும் நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. டாக்டராக இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண்: 6359.

* கௌசிக கோத்ரம், ஐய்யங்கார் வடகலை, உத்திரம், வயது 28, பெண்ணிற்கு படித்த வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 6360.

* கலப்புத் திருமணம் செய்து கொண்ட பெற்றோர்களுடைய வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண்ணிற்கு வயது 28. பிராமண வகுப்பிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 6361.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், தாய்மொழி தமிழ். உட்பிரிவு வாட்கவருலம், வயது 26, பி.இ. (சிவில்) படித்து மாநில அரசில் பொதுப் பணித் துறையில் (P.W.D.) உதவிப் பொறியாளராக நிரந்தர வேலையில் மாதம் ரூ.2000/– சம்பளம் பெற்று பணி புரியும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் இஞ்சினியர்/பேங்க் வேலை/கல்லூரி ஆசிரியர்/முதுநிலை படிப்பு/ பட்டப் படிப்பு மற்ற (PROFESSIONALS) நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகக் குறிப்புடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 6362.

* ஆர்ய வைசியர், மைத்ர குல கோத்திரம், வயது 23, உயரம் 156 செ.மீ., படிப்பு +2, மாநிறம், திருவோணம் நட்சத்திரம், பெண் வரனுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6363.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 23, உயரம் 5 அடி, மாநிறமான அழகுள்ள எம்.ஏ., படித்து (யூனிவர்சிடி ராங்க் உடையவர்) தற்சமயம் சென்னையில் உள்ள பெண்கள் கல்லூரியில் புரொஜக்ட் ஆபீஸராக வேலையிலிருக்கும் பெண் வீணையிலும் நன்றாகப் பயிற்சி உண்டு. பிறந்து வளர்ந்தது சென்னை. கான்வென்ட் படிப்பு. இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பி.ஈ., பி.டெக்., சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., டாக்டர் வரன் 30 வயதிற்குள் தேவை. பெட்டி எண்: 6375.

* For unemployed Tanjore Vadama Girl 27 Kettai 4th Padam, Srivatsa, 156 cms, B.A. (Postal) final, typewriting lower, fair, good looking. Only daughter six well settled brothers. Respectable family. Only Govt./Bank/Reputed concern 2000/- salaried, aged upto 33 need apply. Sub sect acceptable. Decent marriage. Box No.6378

****

மணமகள்
மணமகன்
தேவை.

****

* தெலுங்கு பிராமண/29/ ஹிந்தி ஆசிரியை/சென்னை விதவைப் பெண்ணுக்கு விசால நோக்கும் தியாக மனப்பான்மையும் கொண்ட பிராமண வரன் தேவை. உட்பிரிவு/ தாரமிழந்தவர்கள் சம்மதம். பெண்ணின் சகோதரன்/27/வங்கி ஊழியர் — சென்னை./எம்.ஏ. தகுதியான பெண் தேவை. Mutual or Separate. பெட்டி எண்: 6351.

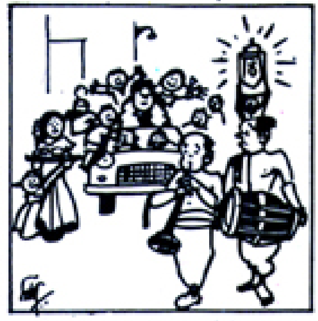
* இந்து தஞ்சை சைவ வெள்ளாளர் இடைநிலை ஆசிரியை பயிற்சி பெற்ற 26 வயது மணப் பெண்ணுக்கு அதே இனம், பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. தனியார் துறையில் ரூ. 1000/– சம்பளம் 31 வயது பட்டதாரி சகோதரனுக்கும் மணமகள் தேவை. பெண் கொடுத்து எடுப்பதும் சம்மதமே. ஜாதக விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 6352.

* வடகலை அய்யங்கார், ஷடமார்ஷண கோத்ரம், Maths Ph.d., (Canada) Physics Msc. I.I.T. India; Maths Prof: (Canada) மணமகனுக்கு நன்கு படித்துள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். உயரம் 5'6'' வயது 39. இதே பிரிவைச் சேர்ந்த வெளிநாட்டில் வசிப்பவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். இதே பிரிவு. தனியார் பள்ளி ஆசிரியர் பி.எஸ்.சி., பி.எட்., வயது 34, மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 6353.

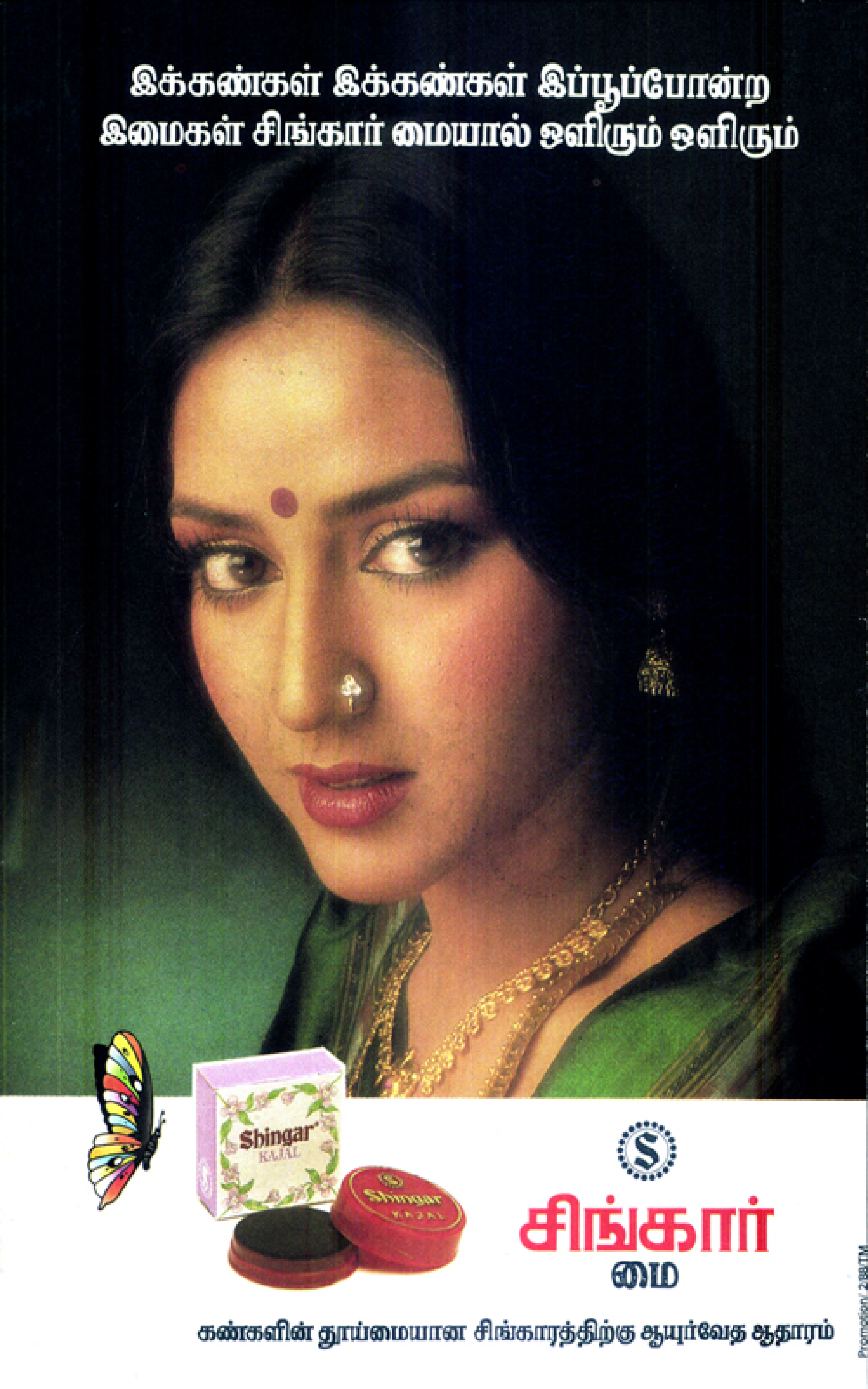
* சென்னையில் பிறந்து வளர்ந்த சொந்த வீடும், சொந்த தொழிலும் உள்ள 27 வயது மலையாளி நாயர் 3000 ரூ. மாத வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு பெண்ணும், வயது 21, சிவந்த நிறமும் அழகும் உள்ள மணமகளுக்கு வரனும் தேவை. இந்து மதத்தில் எப்பிரிவினரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 6354.

* சௌராஷ்டிர இனம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூராடம் 4ம் பாதம், வயது 26, படிப்பு +2 தையல் வேலை தெரிந்த வசதியான குடும்பப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் மேற்படிப்பு படித்து நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெண்ணின் சகோதரனுக்கு (திருவாதிரை, சம்பளம் ரூ. 1600/– வயது 30) மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 6355.

* Mutual or separate alliance for Hindu Sourashtra bride 30, homely, fair, school final and brother (for mutual only) 28 B.Com., Rs. 1200 (private). No dowry. Other backward also welcome. Box No.6376



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.



இக்கண்கள் இக்கண்கள் இப்பூப்போன்ற
இமைகள் சிங்கார் மையால் ஒளிரும் ஒளிரும்
Shingar KAJAL
Shingar KAJAL
S
சிங்கார்
மை
கண்களின் தூய்மையான சிங்காரத்திற்கு ஆயுர்வேத ஆதாரம்